

10月

那賀町テレビ番組表

10/5 ➡ 10/11

111ch

時	分	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
あさ 6	0	文字放送						
	30	簡単!調理でフレイル予防						
	45	那賀町の天気						
7	0	フォーカスなか ◇55分 那賀町の天気						
8	0	文字放送						
	10	いきいき百歳体操						
	50	那賀町の天気						
9	0	【録画】令和8年10月 那賀町議会定例会議				【再】令和8年度 阿土少年剣道 錬成大会	【アーカイブ】 平成17年度 平谷小学校卒業式	【再】令和8年度 中山ふるさと夏祭り
10	0							
11	0	釣るテレ	シネマクロス	レッツゴー！ まちっぷちゃん	釣りバカZ	街ナカ情報発信！ てけてけおじゃマップ	とくしマンボ♪	地サン地ショー クッキング
	30	やってみよう！お家でできるフレイル予防体操 上半身の運動					文字放送	
	40	やってみよう！お家でできるフレイル予防体操 下半身の運動						
	50	那賀町の天気						
ひる 12	0	フォーカスなか ◇55分那賀町の天気						
13	0	【録画】令和8年10月 那賀町議会定例会議				【アーカイブ】 第1回那賀町 高齢者体育大会 (2006)	【再】令和8年度 阿土少年剣道 錬成大会	【アーカイブ】 平成17年度 平谷小学校卒業式
14	0							
15	0	減塩レシピコンテスト 料理紹介					文字放送	
	15	やってみよう！お家でできるフレイル予防体操 寝たままできる運動						
	25	文字放送						
	45	伊勢 美しの国から	コスミィの サイエンスTV	おうちガーデニング	桐原冬夜の 生緑大自然の旅	宮城釣り紀行 いぐすべ		
16	0	いきいき百歳体操						
	40	簡単!調理でフレイル予防 ◇55分文字放送						
17	0	【再放送】第51回かみなか納涼祭				【再】令和8年度 中山ふるさと夏祭り	【アーカイブ】 第1回那賀町 高齢者体育大会 (2006)	【再】令和8年度 阿土少年剣道 錬成大会
18	0							
よる 19	0	フォーカスなか ◇55分那賀町の天気						
20	0	【録画】令和8年10月 那賀町議会定例会議				【アーカイブ】 平成17年度 平谷小学校卒業式	【再】令和8年度 中山ふるさと夏祭り	【アーカイブ】 第1回那賀町 高齢者体育大会 (2006)
21	0							
22	0	フォーカスなか ◇55分那賀町の天気						
23	0	文字放送						
	30	那賀町の天気						
24	0	議会録画放送◇終了後ショップチャンネル				ショップチャンネル		

放送内容は変更する場合がございます。最新の情報はリモコンの番組表をご覧ください。
※自主制作番組終了後は、文字放送や他局制作番組等を放送します。