

☎(072)436-3636 <https://www.tvk.co.jp/>

	月	火	水	木	金	土	日	
前 9.00	00 ジモまる 30 YOO!CHECK 45 ホトケ女子のふらりまいり							前 9.00
10.00	00 Day Tripper 15 歴史街道 30 きしわだネイチャー探訪「#133 大阪湾の生き物 潜ってみよう 19 夏の長松自然海浜 2023」							10.00
11.00	QVC							11.00
後 0.00	00 ジモまる 30 YOO!CHECK 45 Day Tripper							後 0.00
1.00	00 かもん!おおさかもん!! 30 今月のミニだんじりへの道 (11/4 更新) 45 TEAM EXPO 2025							1.00
2.00	00 YOO!CHECK 15 ビデオめい作座 (毎週水曜 更新) 45 市民健康教室 (第1月曜 更新)					長野県ご当地〇〇対決! 工芸品 編	00 ジモまる 30 YOO! 45 歴史	2.00
3.00	00 ホトケ女子 15 ジモまる 45 歴史街道 (毎週月曜 15 J:COMpark 特別編 大阪市の漁業編)					00 ホトケ 15 運勢 30 ネイチャー探訪	まちの風景	3.00
4.00	ほてから【hotekara】							4.00
5.00	QVC							5.00
6.00	00 歴史街道 15 TEAM EXPO 2025 30 今月のミニだんじり 45 YOO!CHECK (土・日 45 今月の運勢)							6.00
7.00	00 Day Tripper 15 GO!GO! 関ガール 2025 30 きしわだネイチャー探訪							7.00
8.00	00 YOO!CHECK 15 ビデオめい作座 45 市民健康教室							8.00
9.00	00 ジモまる 30 YOO!CHECK 45 GO!GO! 関ガール 2025							9.00
10.00	00 ホトケ女子 15 多chラインナップ 30 かもん!おおさかもん!!					00 ホトケ女子 15 歴史街道 30 きしわだネイチャー探訪		10.00
11.00	ほてから【hotekara】					00 Day Tripper 15 今月の運勢 30 YOO!CHECK 45 多chラインナップ		11.00
深 0.00 ~9.00	QVC TV ショッピングチャンネル https://qvc.jp/							深 0.00

☎(072) 436-3636 <https://www.tvk.co.jp/>



コミチャン 12 を見るには
チャンネルスキャンが**必要**です
←チャンネルスキャンの方法をご覧ください

	月	火	水	木	金	土	日	
前 7.00	ショップチャンネル							前 7.00
11.00	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	11.00
後 0.00	河川情報・防災・暮らし・街の情報							後 0.00
1.00	NHK WORLD NHKワールドJAPAN							1.00
2.00	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	2.00
3.00	河川情報・防災・暮らし・街の情報							3.00
4.00	河川情報・防災・暮らし・街の情報							4.00
5.00	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	かみかみ 百歳体操	いきいき 百歳体操	5.00
6.00	河川情報・防災・暮らし・街の情報							6.00
7.00	NHK WORLD NHKワールドJAPAN							7.00
8.00	NHK が全世界に向けてニュース・情報番組を英語で放送 (NHKワールドJAPANはすべて英語で放送しています)							8.00
9.00	河川情報・防災・暮らし・街の情報							9.00
10.00	NHK WORLD NHKワールドJAPAN 金曜 30 まちの風景							10.00
11.00	防災・暮らし・街の情報							11.00
深 0.00 ~7.00	ショップチャンネル TV ショッピングチャンネル https://www.shopch.jp/							深 0.00 ~7.00

1~
水

いきいき百歳体操

月・水・金・日 前 11.00 ~ 11.35 ほか

日々の健康づくりにご活用ください

高知市で作られた介護予防体操です。
1回30分程度の運動で、イスに座った状態のできる運動が主で、ご高齢者でも取り組みやすくなっています。
準備体操から整理体操まで番組の中でご紹介します。

制作：岸和田市

はじめます

鉄道情報 (L字放送)

L字放送で鉄道情報をお送りしています。

毎日 午前7時から9時、午後5時から7時
(内容：南海電鉄とJR西日本の鉄道情報)