

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

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------------|---|---|---|---|-------------------------|---------------------------------|------|-------------|
| 前 9.00 | ミルっく | | | | | | | 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「#153 地形探訪 1」 | | | | | | | 10.00 |
| 11.00 | QVC | | | | | | | 11.00 |
| 後 0.00 | ミルっく | | | | | | | 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(7/5更新) 45 TEAM EXPO 2025 (土・日 45 ホトケ女史) | | | | | | | 1.00 |
| 2.00 | 00 圏倍 × テレ 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) | | | | | 桐原冬夜の 生録大自然の旅 | ミルっく | 2.00 |
| 3.00 | 00 ホトケ女史 15 関ガール 30 多chラインナップ 45 歴史街道 | | | | 00 ホトケ 15 運勢 30 ネイチャー探訪 | 00 いてまえ 15 運勢 30 まちの風景 | | 3.00 |
| 4.00 | ほてから【hotekara】 | | | | | | | 4.00 |
| 5.00 | ミルっく (毎週金曜 生放送) | | | | | | | 5.00 |
| 6.00 | 00 オフもいてまえ!花園近鉄ライナーズ 15 歴史街道 30 かもん!おおさかもん!! | | | | | | | 6.00 |
| 7.00 | 00 Day Tripper 15 今月のミニだんじり 30 きしわだネイチャー探訪 (土・日 00 今月の運勢) | | | | | | | 7.00 |
| 8.00 | ミルっく | | | | | | | 8.00 |
| 9.00 | 00 ビデオめい作座 30 市民健康教室 45 圏倍 × テレ | | | | | | | 9.00 |
| 10.00 | ほてから【hotekara】 | | | | | 00 ホトケ女史 15 歴史街道 30 きしわだネイチャー探訪 | | 10.00 |
| 11.00 ~9.00 | QVC TVショッピングチャンネル https://qvc.jp/ | | | | | | | 11.00 ~9.00 |

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

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|--------------|
| 前 7.00 | ショッピングチャンネル | | | | | | | 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 JAPAN 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 JAPAN 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 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 | ショッピングチャンネル TVショッピングチャンネル https://www.shopch.jp/ | | | | | | | 深 0.00 ~7.00 |



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

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



鉄道情報 (L字放送)

コミチャン 12 では、下記の時間帯に 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)