ケーブルテレビ

＼下北山村の出来事を紹介する／

自治体放送のご案内

11月の番組表

11月は下記の番組を放送します！



秋のグラウンドゴルフ大会

秋晴れの中、各地区から参加したみなさんが、和気あいあいとプレーを楽しみました。



放送時間

9 :00～ 11:00～
13:00～ 15:00～
17:00～ 19:00～
21:00～ 22:10～



保小中合同運動会

保小中合同で行われた運動会。子どもたちの元気いっぱいの姿をご覧ください。



放送時間

10:00～ 12:00～
14:00～ 16:00～
18:00～ 20:00～
21:13～ 22:23～



リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸で心も体もリフレッシュ。自宅でもできる簡単な動きをご紹介します。



放送時間

10:30～ 15:30～
20:30～ 21:40～



顔ヨガ

顔のむくみやほうれい線を薄くする効果のある顔ヨガをご紹介します。



放送時間

7:00～
7:30～
8:00～

ケーブルテレビ11チャンネルで毎日放送しています

＼ぜひご覧ください！／

放送内容等に関するお問い合わせ

下北山村役場　総務課　広報係

☎07468-6-0001

テレビの番組表からも放送内容や放送時間を確認できます。