

鹿沼ケーブルテレビ「自宅で楽しく元気アップ！」



令和4年2月1日（火）からの放送時間

かぬまチャンネル第1地上11ch



曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 5時45分 ～ (約15分間)	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • 栄養バランスの良い食事をとる工夫 • 口腔体操 (ぶくぶくうがい・パタカラ) 	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • たんぱく質を上手にとる工夫 • 口腔体操 (唾液腺マッサージ、応用) 	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • 食事を食べやすくする工夫 • 口腔体操 (飲み込み力アップ) 	<ul style="list-style-type: none"> • 健康活跳日21体操 • 肩こり予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> • 健康活跳日21体操 • 腰痛予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> • タオル体操 • 手指の体操 	<ul style="list-style-type: none"> • 脳トレ体操 • 膝痛予防体操
午後 1時45分 ～ (約15分間)	<ul style="list-style-type: none"> • 脳トレ体操 • 膝痛予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • 栄養バランスの良い食事をとる工夫 • 口腔体操 (ぶくぶくうがい・パタカラ) 	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • たんぱく質を上手にとる工夫 • 口腔体操 (唾液腺マッサージ、応用) 	<ul style="list-style-type: none"> • KANUMA7 筋力アップ運動 • 食事を食べやすくする工夫 • 口腔体操 (飲み込み力アップ) 	<ul style="list-style-type: none"> • 健康活跳日21体操 • 肩こり予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> • 健康活跳日21体操 • 腰痛予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> • タオル体操 • 手指の体操

※放送時間・内容は変更になる場合があります。詳しくは、鹿沼ケーブルテレビの番組表をご確認ください。