

ほっと-i たき

多気町行政放送
-番組改変-

日頃より多気町行政放送をご覧いただきありがとうございます。

放送時間

6:00～ 体操
7:00～ ほっと-i たき
8:00～ 体操
9:00～ ほっと-i たき
10:00～ ほっと-i たき
11:00～ 体操
12:00～ ほっと-i たき
13:00～ 体操
14:00～ ほっと-i たき
15:00～ ほっと-i たき
16:00～ ほっと-i たき
17:00～ 体操
18:00～ ほっと-i たき
19:00～ ほっと-i たき
20:00～ ほっと-i たき
21:00～ ほっと-i たき
22:00～ ほっと-i たき
23:00～ ほっと-i たき
※24:00以降 ほっと-i たき

ほっと-i たき 番組内容

毎月1日・16日 更新

- ・ニュース
- ・お知らせ
- ・運動のススメ



体操紹介



体操番組を毎日放送しています！
みなさんも気軽にテレビの前で体を動かしてみましょ♪

にこにこ体操の放送時間／6:00・8:00・11:00・13:00・17:00
運動のススメの放送時間／6:29・8:29・11:29・13:29・17:29
ゆうゆう体操の放送時間／6:43・8:43・11:43・13:43・17:43
毎日サクッと！フレイル予防／6:54・8:54・11:54・13:54・17:54

行政チャンネルの見方

【チャンネル番号】
デジタルテレビ地上123ch
①リモコンボタンの12を押してから
②チャンネル上下ボタンの上を押す

または
デジタルホームターミナルCS002ch

YouTube



多気町行政放送



多気町行政放送の放送内容が
YouTubeサイトでもご覧いただけ
ます。ぜひチャンネル登録を
お願いします。(一部を除く)



多気町行政放送に関するお問合せ

多気町役場 企画調整課 情報推進係

TEL 0598-38-1124 Mail kikaku@town.mie-taki.lg.jp