

ご自宅で、宮崎ケーブルテレビ『宮崎11チャンネル』 を視聴できる方へお知らせです。



ご自宅でも、テレビを見ながら宮崎いきいき健幸体操ができます。

※戸建て住宅にお住まいの方は、ケーブルテレビのチューナーが必要です。

※集合住宅にお住まいの方は、建物がケーブルテレビに加入していれば、ご覧いただける場合がございます。

宮崎いきいき健幸体操

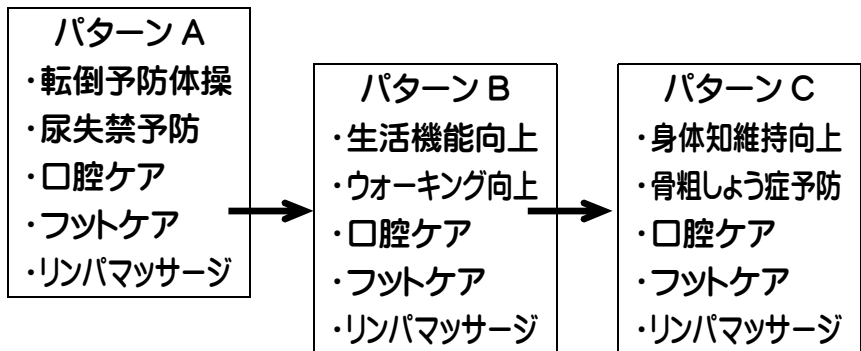
毎日放送中！

▼いきいき健幸体操の放送時間帯

9:25~9:30
10:25~11:00
11:25~11:30
14:25~14:30
15:25~15:30

35分の拡大枠で放送しています！

曜日を変えて、次の3つのパターンが放送されます。



※宮崎市議会や台風接近、災害などにより放送休止となる場合があります。



視聴方法

リモコンで地上を押して

11のボタンを押してご覧ください。



お問合せ先

宮崎市福祉部地域包括ケア推進課(介護予防係) TEL:21-1773