

# 《4. テレビを見ながら、ラジオを聞きながら、 自宅で体操をしましょう！》

## テレビ

NHK 総合（1 チャンネル）みんなの体操

月曜～金曜 午前 9：55～10：00

NHK 総合（ 11 ） テレビ体操

月曜～金曜 午後 1：55～2：00

NHK Eテレ（2 チャンネル）テレビ体操

毎日 午前 6：25～6：35

NHK 総合（1 チャンネル）テレビ体操(再放送)

月曜～金曜 午前 11：30～11：35

## AM ラジオ

NHK 第一（756kHz）

午前 6：30～6：40 毎日

NHK 第二（873kHz）

午前 8：40～8：50（日曜除く）

NHK 第二（873kHz）

午後 0：00～0：10（日曜除く）

NHK 第二（873kHz）

午後 3：00～3：10（日曜除く）(再放送)

