

《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！》

令和7年10月現在

テレビ

放送は休止になることや時間が変更になることがあります。

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（1チャンネル）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 午前11：30～11：35

金曜 午前11：45～11：50

AMラジオ

NHK第1（756kHz）

毎日 午前6：30～6：40

NHK第2（873kHz）

月曜～土曜 午後0：00～0：10

NHK第2（873kHz）

月曜～土曜 午前8：40～8：50（再放送）

NHK第2（873kHz）

月曜～土曜 午後3：00～3：10（再放送）



※NHK ラジオ第2放送は2026年3月末に廃止されることが決まっているため、
今後AMラジオで聴けなくなる可能性があります。（NHK ホームページより）