

…… **2月のみどころ!** ……

※都合により、番組の内容を変更することがありますがご了承ください。

「養父市 元気もりもり体操～バランス編の総集編」

2月から放送していた「養父市元気もりもり体操 バランス編Ⅰ・Ⅱ」の総集編をお送りします。この体操では、年齢とともに低下しやすい筋力、体の柔軟性、バランス能力を保ち、転倒や生活上の不具合を予防することを目的としています。

ご自分の体調に合わせ、チャレンジしてみてください。

- ◆放送開始 / 2月1日～
- ◆放送時間 / 午後7時～
- ◆放送チャンネル / 2チャンネル

…… **お知らせとお願い** ……

☆地上デジタルテレビ放送について

養父市ケーブルテレビジョンでは、地上デジタル放送を開始しています。視聴するには、必ず分配工事や追加工事が必要です。屋内配線の工事・相談は、屋内工事登録業者に依頼してください。屋内工事登録業者が行う屋内配線工事については、工事費用が必要です。

個人で工事をして放送が映らない、安定しないなどの受信障害が多く発生しています。個人で工事をした場合の不具合については、ふれあいネットでは対応できませんのでご注意ください。

★地上デジタルテレビ放送の魅力★

- ①高画質・高音質、②電子番組ガイド、③データ放送、④双方向サービス、
- ⑤字幕放送・解説放送が充実など

なお、「地上アナログ放送」は、2011年7月まで引き続き放送します。

● **ふれあいネット 5ch 番組案内** ● (毎週火・金曜日更新)

放送開始	放送番組	放送開始	放送番組
7:00～	ふれあイトピックス	15:00～	サイエンスチャンネル
10:00～	ふれあイトピックス	19:30～	ふれあイトピックス
12:00～	ふれあイトピックス	21:00～	ふれあイトピックス
14:00～	ふれあイトピックス	23:00～	ふれあイトピックス

◆ **ケーブルテレビに関するお問い合わせ**

養父市政策監理部情報センター (ふれあいネット)

兵庫県養父市八鹿町高柳 2702-3 ☎ 663-2600 FAX 663-2385