

ご自宅で気軽に体操できる! シニア向け体操番組!
KOBE 元気!いきいき!! 体操

【放送日時】 サンテレビで放送!!

月～金：午前8時～8時30分 (マルチチャンネル)

土曜日：午前7時30分～8時 (3チャンネル)

※変更の場合あり

※マルチチャンネル視聴方法は裏面へ!

番組の公式YouTube
チャンネルはこちらから



新しい講座や
脳トレもあります!
お楽しみに!

かわいし君

体操を習慣に
しませんか?

たかま〜

筋トレや体操、
日常生活で役立つ
情報も発信!

かずおさん

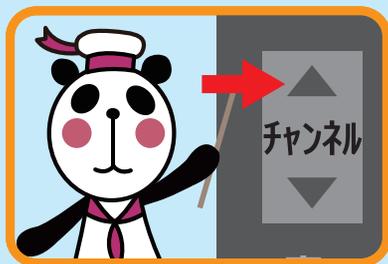
サンテレビ「マルチチャンネル 032」視聴方法

※下記の**4つの方法**のうち、いずれかでご覧いただけます！

方法①：チャンネル上下ボタンで選局

手順②

チャンネル上下ボタンの「↑」を押す



手順①

リモコンの「3」を押す



※チャンネル（選局）上下ボタンの位置、表記はテレビの種類によって異なることがあります。

方法②

チャンネル番号入力ボタンで選局

手順①

リモコンの「チャンネル番号入力（10キー入力・3桁番号など）ボタン」を押す。

手順②

「032」を入力する。

※チャンネル番号入力ボタンの位置、表記はテレビの種類によって異なることがあります。

方法③

デジタル番号表（EPG）ボタンで選局

手順①

リモコンの「番組表ボタン」を押す。

手順②

番組表からS2（032）を選択する。

※番組表ボタンの位置、表記はテレビの種類によって異なることがあります。

方法④

リモコンの「黄ボタン」で選局

手順①

リモコンの「3」を押す。

手順②

リモコンの「黄ボタン」を押して、切り替える。

※黄ボタンの位置、表記はテレビの種類によって異なることがあります。

※032 マルチチャンネルを放送していない時間は通常のサンテレビ（031）のチャンネルになります！

