

NHK Eテレ『趣味どきっ!』

シリーズタイトル「あったかボディーでリラックス～カラダを整える温活術～」放送日時

	サブタイトル	Eテレ放送日	放送時間	Eテレ再放送日	放送時間	総合再放送日	放送時間
1回目	すっきり快眠で疲労回復	12/5(月)	21:30~21:55	12/12(月)	11:30~11:55	12/7(水)	10:15~10:40
2回目	お肌のトラブルを改善	12/12(月)	21:30~21:55	12/19(月)	11:30~11:55	12/14(水)	10:15~10:40
3回目	鍵は背中 コリと痛みを撃退	12/19(月)	21:30~21:55	12/26(月)	11:30~11:55	12/21(水)	10:15~10:40
4回目	おなかのトラブルさようなら	12/26(月)	21:30~21:55	1/9(月)	11:30~11:55	12/28(水)	10:15~10:40
5回目	太りにくいカラダを作る	1/9(月)	21:30~21:55	1/16(月)	11:30~11:55	1/11(水)	10:15~10:40
6回目	自律神経を整えてストレス冷え解消	1/16(月)	21:30~21:55	1/23(月)	11:30~11:55	1/18(水)	10:15~10:40
7回目	家族でぼかぼか！冷える習慣を見直す	1/23(月)	21:30~21:55	1/30(月)	11:30~11:55	1/25(水)	10:15~10:40
8回目	1年中冷え知らず	1/30(月)	21:30~21:55	2/6(月)	11:30~11:55	2/1(水)	10:15~10:40

この度、木村容子医師と蛭子鍼灸師監修による

「冷え」をテーマとしたTV放送が決定しました！

木村先生ご本人が出演されます。

NHK Eテレと総合にて毎回25分、全8回の放送です(再放送あり)。

NHKテキスト『趣味どきっ!』12-1月号 (11月25日発売予定)

にも掲載されます。

ぜひ、ご覧下さい。

