

イマなま!

imama!

毎週月曜～金曜
 とと3:00～4:50

気になる話題や暮らしに役立つ生活情報を
 「なま」でお伝えする情報番組



TAKAHARU AOYAMA
 青山高治



HARUKA SENGUI
 泉水はる佳

Information 2018年10月8日(月)

- ◆ 3ちゃん8組コンナツ先生
 ～近藤夏子マツダスタジアムで国歌斉唱
- ◆ クボカナのミルカナ～スポーツの秋 癒し&健康を徹底調査
 - ・奥様から熟年世代まで大人気のアクアス(施設)
 - ・初心者でも楽しめるテニススクール。
 - ・誰でも気軽に始められるカラダとココロを癒すヨガ
- ◆ カーブ ペナントレース最終戦&週末のサンフレッチェ
- ◆ 楽うまクッキング ～今が旬 サンマを満喫レシピ
 「サンマと大根の煮物」

きょうのメニューのお手紙! 楽うまクッキング

Relax Uma Cooking

2018年10月5日(金)

キムチと納豆の卵丼



9月3日放送の

やっほい! さんま