

おがトレ・昼(1・3)		おがトレ・昼(2・4)	
4月	9(水)・23(水)	4月	16(水)・30(水)
5月	7(水)・21(水)	5月	14(水)・28(水)
6月	4(水)・18(水)	6月	11(水)・25(水)
7月	9(水)・23(水)	7月	16(水)・30(水)
8月	6(水)・20(水)	8月	13(水)・27(水)
9月	3(水)・17(水)	9月	10(水)・24(水)
10月	8(水)・22(水)	10月	15(水)・29(水)
11月	5(水)・19(水)	11月	12(水)・26(水)
12月	3(水)・17(水)	12月	10(水)・24(水)
1月	7(水)・21(水)	1月	14(水)・28(水)
2月	4(水)・18(水)	2月	10(火)・25(水)
3月	4(水)・18(水)	3月	11(水)・25(水)
(けんこう交流館)		(けんこう交流館)	
【14:00～15:00】		【14:00～15:00】	

おがトレ・夜(1・3)		おがトレ・夜(2・4)	
4月	3(木)・17(木)	4月	10(木)・24(木)
5月	8(木)・22(木)	5月	15(木)・29(木)
6月	5(木)・19(木)	6月	12(木)・26(木)
7月	10(木)・24(木)	7月	17(木)・31(木)
8月	7(木)・21(木)	8月	12(火)・28(木)
9月	4(木)・18(木)	9月	11(木)・25(木)
10月	9(木)・23(木)	10月	16(木)・30(木)
11月	6(木)・20(木)	11月	13(木)・27(木)
12月	4(木)・18(木)	12月	11(木)・19(金)
1月	8(木)・22(木)	1月	15(木)・29(木)
2月	5(木)・19(木)	2月	12(木)・26(木)
3月	5(木)・19(木)	3月	12(木)・26(木)
(いきいき館)		(いきいき館)	
【19:00～20:00】		【19:00～20:00】	