

10月

4日(火)	みんないきいきコンサート	10時半～11時半
7日(金)	笑いヨガ	10時～11時半
11日(火)	いすヨガ	10時～11時
18日(火)	おりがみクラブ	10時～11時半
28日(金)	ふれ愛体操	10時～11時

11月

8日(火)	いすヨガ	10時～11時
15日(火)	おりがみクラブ	10時～11時半
25日(金)	ふれ愛体操	10時～11時

12月

1日(木)	笑いヨガ	10時～11時半
6日(火)	みんないきいきコンサート	10時半～11時半
13日(火)	いすヨガ	10時～11時
20日(火)	おりがみクラブ	10時～11時
23日(金)	ふれ愛体操	10時～11時

1月

5日(木)	笑いヨガ	10時～11時半
10日(火)	いすヨガ	10時～11時
11日(水)	みんないきいきコンサート	10時半～11時半
17日(火)	おりがみクラブ	10時～11時半
27日(金)	ふれ愛体操	10時～11時

2月

2日(木)	笑いヨガ	10時～11時半
7日(火)	みんないきいきコンサート	10時半～11時半
14日(火)	いすヨガ	10時～11時
21日(火)	おりがみクラブ	10時～11時半
24日(金)	ふれ愛体操	10時～11時