

場所			ラピオ5階 研修室 10時～11時45分
*すべて金曜日			毎回同じ内容 何回参加してもOK
4月 7日	8月 4日	12月 1日	
5月19日	9月 1日	1月 5日	
6月 2日	10月 6日	2月 2日	
7月 7日	11月24日 ※この日のみ 場所ラピオ2階 (ワクティブこまき) 10時30分～ 12時15分	3月 1日	

場所				第3老人福祉センター(田県の郷) 10時～11時45分
*すべて火曜日				毎回同じ内容 何回参加してもOK
10月24日	11月21日	1月23日	2月20日	

場所		サンビレッジ 10時～11時45分	2回とも同じ内容 2回参加OK
7月25日(火曜日)		12月12日(火曜日)	

場所		東部市民センター 10時～11時45分	2回とも同じ内容 2回参加OK
6月13日(火曜日)		2月27日(火曜日)	