

地域	上田	丸子	真田	武石
会場	高齢者福祉センター	第1火曜:丸子総合体育館	真田中央公民館	武石地域総合センター
		第3火曜:長瀬市民センター		
時間	10:30~11:30			
4月	中止	中止	13日(水)	休
	13日(水)	19日(火)	25日(月)	15日(金)
	18日(月)			
5月	6日(金)	休	11日(水)	休
	11日(水)	17日(火)	23日(月)	20日(金)
	17日(火)			
6月	2日(木)	7日(火)	8日(水)	3日(金)
	8日(水)	21日(火)	27日(月)	17日(金)
	21日(火)			
7月	7日(木)	5日(火)	13日(水)	1日(金)
	13日(水)	19日(火)	25日(月)	15日(金)
	25日(月)			
8月	5日(金)	2日(火)	10日(水)	5日(金)
	10日(水)	休	24日(水)	19日(金)
	24日(水)			
9月	2日(金)	6日(火)	14日(水)	2日(金)
	14日(水)	20日(火)	26日(月)	16日(金)
	21日(水)			
10月	6日(木)	4日(火)	12日(水)	7日(金)
	19日(水)	18日(火)	17日(月)	21日(金)
	26日(水)			
11月	4日(金)	1日(火)	9日(水)	4日(金)
	9日(水)	15日(火)	28日(月)	18日(金)
	15日(火)			
12月	2日(金)	6日(火)	14日(水)	2日(金)
	7日(水)	20日(火)	26日(月)	16日(金)
	13日(火)			
R5.1月	5日(木)	休	11日(水)	6日(金)
	11日(水)	17日(火)	23日(月)	20日(金)
	25日(水)			
2月	2日(木)	7日(火)	8日(水)	3日(金)
	8日(水)	21日(火)	27日(月)	17日(金)
	28日(火)			
3月	2日(木)	7日(火)	8日(水)	3日(金)
	15日(水)	休	20日(月)	17日(金)
	28日(火)			