

2022年9月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
				てんぽ会	百歳体操	
4	5	6	7	8	9	10
		健康づくり測定会	なごみの会	てんぽ会	百歳体操	
11	12	13	14	15	16	17
				てんぽ会	百歳体操	
18	19	20	21	22	23	24
			なごみの会	てんぽ会		
25	26	27	28	29	30	1
		お薬相談会		てんぽ会	百歳体操	
2	3	**百歳体操 13:30~14:30 もしくは 15:00~16:00 **なごみの会 10:00~12:00 **てんぽ会 10時~ センター集合後、90分程度 ※お薬相談会 14:00~15:30 ※健康づくり測定会 10:00~11:00 もしくは 11:00~12:00				

東林なごみの会

和んだ雰囲気の中歌や体操等
行っています

参加費：200円



東林百歳体操

映像に合わせて、椅子に座り
体操を行います

参加費：10円



てんぽ会

東林周辺の自然の景色を
楽しみながらウォーキングします

90分程度、近隣を歩きます！

参加費：無料