

2022年11月




日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2 なごみの会	3	4 百歳体操	5
6	7	8	9	10 てんぽ会	11 百歳体操	12
13	14	15 りんりんカフェ	16 なごみの会	17 てんぽ会 もくよう会	18 百歳体操	19
20	21	22 お薬相談会	23	24 てんぽ会 もくよう会	25 百歳体操	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	※百歳体操 14:00~15:00 ※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 ※もくよう会 13:30~15:00 ※りんりんカフェ 13:30~15:30 ※お薬相談会 14:00~15:30				


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、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



もくよう会
体操や押し絵を楽しむ会です
参加費：300円



りんりんカフェ
お仲間同士でお話を
楽しめる場所です
参加費：無料

