

# 2022年12月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 てんぽ会 もくよう会	2 百歳体操	3
4	5	健康づくり測定会	なごみの会	てんぽ会	百歳体操	10
11	12	13	14	15 てんぽ会 もくよう会	16 百歳体操	17
18	19	20	21 なごみの会	22 てんぽ会	23 百歳体操	24
25	26	27 お薬相談会	28 てんぽ会	29	30	31
1	2	**百歳体操 14:00~15:00 ※お薬相談会 14:00~15:30 **なごみの会 10:00~12:00 ※健康づくり測定会 10:00~11:00 もしくは 11:00~12:00 **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				

**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

**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

現在は中止して  
います