

# 2023年3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
26	27	28	1 なごみの会	2 てんぽ会 もくよう会	3 百歳体操	4	
5	6	7 測定会	8	9 てんぽ会	10 百歳体操	11	
12	13	14 りんりんカフェ	15 なごみの会	16 てんぽ会 もくよう会	17 百歳体操	18	
19	20	21	22	23 てんぽ会	24 百歳体操	25	
26	27	28 お薬相談会	29	30 てんぽ会	31 百歳体操	1	
2	3	☆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 13:30~15:30 ☆りんりんカフェ 13:30~15:30					※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を行っています  
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** ...再開しました！  
お仲間同士でお話を楽しめる場所です  
参加費：無料