


2023年5月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
30	1	2	3 憲法記念日 ゴールデンウィーク 休業	4 みどりの日	5 こどもの日	6	
7 ゴールデンウィーク 休業	8	9	10 なごみの会	11 てんぽ会 もくよう会	12 百歳体操	13	
14	15	16 りんりんカフェ	17	18 てんぽ会 もくよう会	19 百歳体操	20	
21	22	23 お薬相談会	24 なごみの会	25 てんぽ会	26 百歳体操	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	☆百歳体操 10:00~11:00 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

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

お仲間同士でお話を楽しめる場所です



参加費：無料

今月より
2回になりました！

3月より
再開しました！