



# 2023年9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	31	1 百歳体操	2
3	4	5 測定会	6 なごみの会	7 てんぼ会 もくよう会	8 百歳体操	9
10	11	12	13	14 てんぼ会	15 百歳体操	16
17	18	19 りんりんカフェ	20 なごみの会	21 てんぼ会 もくよう会	22 百歳体操	23
24	25	26 お薬相談会	27	28 てんぼ会	29 百歳体操	30
1	2	※百歳体操 10:00~11:00 14:00~15:00 ※なごみの会 10:00~12:00 ※てんぼ会 10時~センター集合後、90分程度 ※もくよう会 13:30~15:30 ※お薬相談会 14:00~15:30 ※りんりんカフェ 13:30~15:30 ※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：無料

**てんぼ会**  
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