


2023年11月




日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
29	30	31	1 なごみの会	2 てんぽ会 もくよう会	3 百歳体操は お休みです	4	
5	6	7	8 お口の講座 お薬相談会	9 てんぽ会	10 百歳体操	11	
12	13	14	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 りんりんカフェ	22 介護家族の集い	23 てんぽ会	24 百歳体操	25	
26	27	28	29	30 てんぽ会	1	2	
3	4	※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 ※お口の講座 お薬相談会 10:00~12:00 ※介護家族の集い 10:00~12:00					


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

