


# 2024年4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3 なごみの会	4 てんぽ会 もくよう会	5 百歳体操	6
7	8	9	10	11 てんぽ会	12 百歳体操	13
14	15	16 りりんカフェ	17	18 てんぽ会 もくよう会	19 百歳体操	20
21	22	23	24 なごみの会	25 てんぽ会	26 百歳体操	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	☆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 ☆りりんカフェ 13:30~15:30				

**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：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

