



2024年10月




日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2 なごみの会	3 てんぽ会 もくよう会	4 百歳体操 ※午前・午後	5
6	7 百歳体操 ※午前のみ	8	9	10 てんぽ会	11 百歳体操 ※午前・午後	12
13	14 百歳体操は お休みです	15 りんりんカフェ	16 なごみの会	17 てんぽ会 もくよう会	18 百歳体操 ※午前・午後	19
20	21 百歳体操 ※午前のみ	22	23	24 てんぽ会	25 百歳体操 ※午前・午後	26
27	28 百歳体操 ※午前のみ	29	30	31 てんぽ会	1	2
3	4	※百歳体操 (月曜日) 10:00~11:30 (金曜日) 10:00~11:30 14:00~15:30 ※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				

百歳体操は月曜・金曜どちらか
週1回の参加をお願いします


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、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