

2025年4月




| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---------------------|---|--------------|---------------------|----------------------|-----|
| 30 | 31 | 1 | 2 なごみの会 | 3 てんぼ会 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 ポッチャの会 | 10 てんぼ会 | 11 百歳体操 ※午前・午後 | 12 |
| 13 | 14 百歳体操 ※午前のみ | 15 りんりんカフェ | 16 なごみの会 | 17 てんぼ会 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 ポッチャの会 | 24 てんぼ会 | 25 百歳体操 ※午前・午後 | 26 |
| 27 | 28 百歳体操 ※午前のみ | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | ※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 ※てんぼ会 10時~センター集合後、90分程度 ※ポッチャの会 13:30~15:30 ※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
※要問合せ
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
※事前予約不要
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！
※事前予約不要
参加費：無料



もくよう会
体操や押し絵を楽しむ会です
※要問合せ
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
※事前予約不要
参加費：無料



ポッチャの会
老若男女問わず、どなたでも楽しめるスポーツです
※要問合せ
参加費：無料

