

2026年5月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
26	27	28	29	30	1 百歳体操 ※午前・午後	2 ゴールデンウィーク 休業	
3 ゴールデンウィーク 休業	4 百歳体操は お休みです	5	6	7 てんぼ会 もくよう会	8 百歳体操 ※午前・午後	9	
10	11 百歳体操 ※午前のみ	12	13 なごみの会 ポツチャの会	14 てんぼ会	15 百歳体操 ※午前・午後	16	
17	18 百歳体操 ※午前のみ	19 りんりんカフェ	20	21 てんぼ会 もくよう会	22 百歳体操 ※午前・午後	23	
24	25 百歳体操 ※午前のみ	26	27 なごみの会 ポツチャの会	28 てんぼ会	29 百歳体操 ※午前・午後	30	
31	1	※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 ※ポツチャの会 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

ポツチャの会
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