2026年10月

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

百歳体操は月曜・金曜どちらか
週1回 の 参加でお願いします

- ⁂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
- ⁂ボッチャの会　13：30～15：30
- ⁂もくよう会　13：30～15：30
- ⁂りんりんカフェ　13：30～15：30

東林なごみの会

和んだ雰囲気のなか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！

※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

ボッチャの会

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