

2021年12月



場所は東林第1地域包括支援センター 交流室です！！

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|-----|-----|---|-------------|---------------------------|------------|-----|--|
| 28 | 29 | 30 | 1 なごみの会 | 2 ☆介護家族の集い ☆歩け歩け教室④ | 3 百歳体操 | 4 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 てんぽ会 | 10 百歳体操 | 11 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 なごみの会 | 16 てんぽ会 | 17 百歳体操 | 18 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 てんぽ会 | 24 百歳体操 | 25 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | |
| 2 | 3 | メモ **百歳体操 13:30~14:30 もしくは 15:00~16:00 **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 | | | | | |

東林なごみの会

和んだ雰囲気の中歌や体操等
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：20円



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