

2022年1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 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 てんぽ会 | 7 百歳体操 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 なごみの会 | 13 てんぽ会 | 14 百歳体操 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 てんぽ会 | 21 百歳体操 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 なごみの会 | 27 てんぽ会 | 28 百歳体操 | 29 |
| 30 | 31 | *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、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