

2022年6月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
			なごみの会	てんぽ会	百歳体操	
5	6	7	8	9	10	11
		健康測定会		てんぽ会	百歳体操	
12	13	14	15	16	17	18
			なごみの会	てんぽ会	百歳体操	
19	20	21	22	23	24	25
		予防教室① (手芸)		てんぽ会	百歳体操	
26	27	28	29	30	1	2
		お薬相談会		てんぽ会		
		予防教室② (手芸)				
3	4	メモ	**百歳体操 13:30~14:30 もしくは 15:00~16:00 ※お薬相談会 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			

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