

# 2022年7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	2
3	4	5 予防教室③（手芸）	6 なごみの会	7 てんぽ会	8 百歳体操	9
10	11	12	13	14 てんぽ会	15 百歳体操	16
17	18	19	20 なごみの会	21 てんぽ会	22 百歳体操	23
24	25	26 お薬相談会	27	28 てんぽ会	29 百歳体操	30
31	1	※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 ※予防教室 10:00~11:30 ※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