

令和6年5月

【場所】介護予防ホール
※2階と表記のある場合は多目的ホール

ふじみんぴんしゃん体操・お昼の体操 ミニ講座予定表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	29	30	1	2	3	4	
朝活 7:30~8:00					 休館日		
朝ぴん 9:15~10:00			○	○			
昼体操 12:15~12:45			×	×			
夕ぴん 15:15~16:00			○	○			
ミニ講座 16:00~16:20			口の体操				
	6	7	8	9	10	11	
朝活 7:30~8:00	 			○			
朝ぴん 9:15~10:00			○	○	×	○	○
昼体操 12:15~12:45			×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00			○	○	×	○	○
ミニ講座 16:00~16:20						ストレッチ	
	13	14	15	16	17	18	
朝活 7:30~8:00					○		
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○	
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	×	×	×	
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	×	○	○	
ミニ講座 16:00~16:20			口の体操		栄養		
	20	21	22	23	24	25	
朝活 7:30~8:00			○				
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○	
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	×	×	○	
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	×	○	○	
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ				口の体操		
	27	28	29	30	31	1	
朝活 7:30~8:00			○			 自由参加	
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○		
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	×	×		
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	×	○		
ミニ講座 16:00~16:20			口の体操				