## 2025 年



【場所】介護予防ホール ※◎の日は「ふじみんぴんゃん体操+歯科衛生士のミニ 講座」の日です。

## ■ 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
		1	2	3	4	5	6
朝活	7:30~8:00						
朝ぴん	9:15~10:00	0	0	0	0	0	0
昼体操	12:15~12:45	×	×	×	×	×	×
タぴん	15:15~16:00	0	×	0	0	0	0
ミニ講座	16:00~16:20	ストレッチ				栄養	
		8	9	10	11	12	13
朝活	7:30~8:00				0		
朝ぴん	9:15~10:00	0	0	0	×	0	0
昼体操	12:15~12:45	盆踊り	×	×	×	×	×
夕ぴん	15:15~16:00	0	×	O多目的ホール	0	0	0
ミニ講座	16:00~16:20						リズム体操
		15	16	17	18	19	20
朝活	7:30~8:00				0		
朝ぴん	9:15~10:00	0	0	0	0	0	0
昼体操	12:15~12:45	×	×	×	0	X	×
タぴん	15:15~16:00	0	×	0	0	0	0
ミニ講座	16:00~16:20	ストレッチ					
		22	23	24	25	26	27
朝活	7:30~8:00						
朝ぴん	9:15~10:00	0	0	0	0	〇多目的ホール	0
昼体操	12:15~12:45	×	×	×	盆踊り	×	×
タぴん	15:15~16:00	0	X	0	0	0	0
ミニ講座	16:00~16:20	早口言葉			リズム体操		
		29	30	31	1	2	3
朝活	7:30~8:00				良いお年をお迎え下さ		reto.
朝ぴん	9:15~10:00	0					由
昼体操	12:15~12:45	0	休館日	休館日		,	_
タぴん	15:15~16:00	0				羡	<b>11</b>
ミニ講座	16:00~16:20						NH