

2025 年



【場所】介護予防ホール

※◎の日は「ふじみんぴんしゃん体操＋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	○	○	◎	○	○	○
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				栄養	
		8	9	10	11	12	13
朝活	7:30～8:00				○		
朝ぴん	9:15～10:00	○	○	○	×	○	○
昼体操	12:15～12:45	盆踊り	×	×	×	×	×
夕ぴん	15:15～16:00	○	×	○多目的ホール	○	○	○
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				○		
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					
		22	23	24	25	26	27
朝活	7:30～8:00						
朝ぴん	9:15～10:00	○	○	○	○	○多目的ホール	○
昼体操	12:15～12:45	×	×	×	盆踊り	×	×
夕ぴん	15:15～16:00	○	×	○	○	○	○
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						
朝ぴん	9:15～10:00	○					
昼体操	12:15～12:45	○	休館日	休館日			
夕ぴん	15:15～16:00	○					
ミニ講座	16:00～16:20						



自由
参加