

2026 年

1月

【場所】介護予防ホール

※○の日は「ふじみんぴんちゃん体操＋歯科衛生士のミニ講座」の日です。

ふじみんぴんちゃん体操 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	31	1	2	3
朝活 7:30～8:00	 自由参加			休館日	休館日	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						
	5	6	7	8	9	10
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						
	12	13	14	15	16	17
朝活 7:30～8:00	休館日  成人の日			○		
朝ぴん 9:15～10:00		○	○	○	○	○
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				リズム体操		
	19	20	21	22	23	24
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	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00～16:20	早口言葉				栄養	
	26	27	28	29	30	31
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			リズム体操		