

2025 年

6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
		2	3	4	5	6	7
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	ストレッチ					
		9	10	11	12	13	14
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			リンパケア			
		16	17	18	19	20	21
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	ストレッチ				栄養	
		23	24	25	26	27	28
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					リンパケア	
		30					
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						