

2025 年

10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	1	2	3	4
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					栄養	
	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		リンパ			
	13	14	15	16	17	18
朝活 7:30~8:00	休館日 スポーツの日					
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		
	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	×	×	×	×	×	盆踊り
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ				リンパ	
	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	早口言葉			リズム体操		