

2026年



【場所】介護予防ホール  
※○の日は「ふじみんぴんやん体操+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
	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	×	×	×	×	×
夕ぴん	15:15~16:00	○	×	○	○	○ ○多目的ホール
ミニ講座	16:00~16:20	ストレッチ			リズム体操	
	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	盆踊り	×	×	×	×
夕ぴん	15:15~16:00	○	×	○	○	○
ミニ講座	16:00~16:20	早口言葉				
	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			リズム体操	
	23	24	25	26	27	28
朝活	7:30~8:00	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		足指体操		栄養	