

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			休館日 	○		
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	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	