2026 年 11月

【場所】介護予防ホール

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		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	ストレッチ		足指体操			
	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	×	×	×	×	×	○
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				リズム体操		
	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	×	×	×	×	×	×
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	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				リズム体操		
	30	1	2	3	4	5
朝活 7:30~8:00		自由参加				
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	口の体操					

ふじみ野市立介護予防センター　ふじみ野市霞ヶ丘 1-5-1　ＴＥＬ:264-7270