

2026年

4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
	30	31	1	2	3	4
朝活 7:30~8:00				○		
朝ぴん 9:15~10:00			○	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	自由参加		×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00			○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				リズム体操		
	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	盆踊り	×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20			足指体操			
	13	14	15	16	17	18
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				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	×	×	×	○	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ				栄養	
	27	28	29	30	1	2
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	口の体操		昭和の日			

