

2026年

5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
	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	自由参加				×	盆踊り
夕ぴん 15:15~16:00					○	○
ミニ講座 16:00~16:20					足指体操	
	4	5	6	7	8	9
朝活 7:30~8:00				○		
朝ぴん 9:15~10:00	休館日	休館日	休館日	○	○	○
昼体操 12:15~12:45				×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00				○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				栄養		
				11	12	13
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		
	18	19	20	21	22	23
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					リズム体操
	25	26	27	28	29	30
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					足指体操	