

2026年



【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
	1	2	3	4	5	6
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					栄養	
	8	9	10	11	12	13
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			
	15	16	17	18	19	20
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			リズム体操
	22	23	24	25	26	27
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
	29	30	<p>自由参加</p>			
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					