

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
	27	28	29	30	31	1
朝活 7:30~8:00	自由参加					○
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						
	3	4	5	6	7	8
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			
	10	11	12	13	14	15
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					栄養	
	17	18	19	20	21	22
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		
	24	25	26	27	28	29
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		
	31	1	2	3	4	5
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	口の体操					