

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
	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		×	×	×	○	×
夕ぴん 15:15~16:00		×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20			ストレッチ			
	7	8	9	10	11	12
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		
	14	15	16	17	18	19
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			
	21	22	23	24	25	26
朝活 7:30~8:00				○		
朝ぴん 9:15~10:00				×	○	○
昼体操 12:15~12:45	休館日	休館日	休館日	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00				○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				リズム体操	栄養	
	28	29	30	1	2	3
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					