2026 年

【場所】介護予防ホール
※◎の日は「ふじみんぴんゃん体操＋歯科衛生士のミニ講座」の日です。

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
		2	3	4	5	6	7
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		
		9	10	11	12	13	14
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			
		16	17	18	19	20	21
朝活	7:30～8:00				○	春分の日	
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				リズム体操		
		23	24	25	26	27	28
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	早口言葉				栄養	
		30	31	1	2	3	4
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						

ふじみ野市立介護予防センター　ふじみ野市霞ヶ丘 1-5-1　ＴＥＬ：264-7270