

2023年

11月

【場所】介護予防ホール  
 ※2階と表記のある場合は多目的ホール  
 ※◎の日は「ふじみんぴんしゃん体操+お口ぴんしゃん体操」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	
	30	31	1	2	3	4	
朝活 7:30~8:00				◎	休館日		
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			
	6	7	8	9	10	11	
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	ストレッチ	
	13	14	15	16	17	18	
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	
	20	21	22	23	24	25	
朝活 7:30~8:00				休館日			
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	
	27	28	29	30	自由参加 		
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							