

# 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	
		28	29	30	31	1	2	
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	
		4	5	6	7	8	9	
朝活 7:30~8:00					○			
朝ぴん 9:15~10:00		○	○	○	○	○	○	
昼体操 12:15~12:45		×	×	×	ラジオ体操	×	×	
夕ぴん 15:15~16:00		×	○	○	○	○	○	
ミニ講座 16:00~16:20								
		11	12	13	14	15	16	
朝活 7:30~8:00					○			
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	×	○	○		
昼体操 12:15~12:45	×	×	盆踊り	ラジオ体操	×	×		
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○		
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ		口の体操		栄養			
		18	19	20	21	22	23	
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					
		25	26	27	28	29	30	
朝活 7:30~8:00					○			
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○	○	
昼体操 12:15~12:45	×	×	×	ラジオ体操	×	×		
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○		
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ					口の体操		