

令和6年8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

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
	29	30	31	1	2	3
朝活 7:30~8:00						
朝ぴん 9:15~10:00	自由参加			○	○	○
昼体操 12:15~12:45				○	×	×
夕ぴん 15:15~16:00				○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20						
	5	6	7	8	9	10
朝活 7:30~8:00					○	
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	×	×	盆踊り	×	×	盆踊り
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ		口の体操			
	12	13	14	15	16	17
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	盆踊り	×	納涼祭
夕ぴん 15:15~16:00		○	○	○	○	
ミニ講座 16:00~16:20				口の体操		
	19	20	21	22	23	24
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		口の体操			
	26	27	28	29	30	31
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		