

令和6年9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
	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	×	×	×	ラジオ体操	×	盆踊り
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				口の体操		
	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	×	×	○	×	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
	16	17	18	19	20	21
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	×	×
夕ぴん 15:15~16:00		×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20					口の体操	
	23	24	25	26	27	28
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	栄養
	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	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					