

令和6年10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
	30	1	2	3	4	5
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	
	7	8	9	10	11	12
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					
	14	15	16	17	18	19
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	
	21	22	23	24	25	26
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	栄養	
	28	29	30	31	 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			口の体操			