

2025 年  **11月** 

【場所】介護予防ホール

※◎の日は「ふじみんぴんちゃん体操＋歯科衛生士のミニ講座」の日です。

ふじみんぴんちゃん体操

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
	27	28	29	30	31	1
朝活 7:30～8:00	 自由参加 					
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						
	3	4	5	6	7	8
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				リズム体操		
	10	11	12	13	14	15
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					リズム体操
	17	18	19	20	21	22
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	早口言葉				栄養	
	24	25	26	27	28	29
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			ストレッチ			