【場所】介護予防ホール ※◎の日は「ふじみんぴんゃん体操+歯科衛生士のミニ講座」の日です。

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
		27	28	29	30	31	1
朝活	7:30~8:00			M			
朝ぴん	9:15~10:00						0
昼体操	12:15~12:45	自	。由	· 4	≥	п	×
タぴん	15:15~16:00				> /J		0
ミニ講座	16:00~16:20	•	Y				
		3	4	5	6	7	8
朝活	7:30~8:00						
朝ぴん	9:15~10:00		0	0	0	0	0
昼体操	12:15~12:45	休館日	×	×	盆踊り	×	×
タぴん	15:15~16:00		×	0	0	0	0
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				0		
朝ぴん	9:15~10:00	0	0	0	X	0	0
昼体操	12:15~12:45	×	X	0	×	×	×
タぴん	15:15~16:00	0	×	0	0	0	0
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	O	0	0	0	0	0
昼体操	12:15~12:45	盆踊り	×	X	X	×	X
夕ぴん	15:15~16:00		X	0	0	0 0	0
ミニ講坐	16:00~16:20	早口言葉	25	26	27	栄養	20
*D		24	25	26	27	28	29
朝活	7:30~8:00				0		
朝ぴん	9:15~10:00	/ + &= 🗀	0	O	0	0	O
昼体操 夕ぴん	12:15~12:45	休館日	×	X	X	0	×
シングルミニ講座	15:15~16:00 16:00~16:20		×	ストレッチ	0	0	0
		The second secon	i .	· / N I WI	İ		1