

2025 年



【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
	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		×	○	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00		×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20						
	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	×	×	×	盆踊り	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				頭の体操		
	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	×	×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				リズム体操		
	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		×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00		×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20					栄養	
	28	29	30	31	1	2
朝活 7:30~8:00				○	 自由参加	
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	ストレッチ					