

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
	28	29	30	31	1	2
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						
	4	5	6	7	8	9
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					栄養	
	11	12	13	14	15	16
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	
	18	19	20	21	22	23
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					
	25	26	27	28	29	30
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