

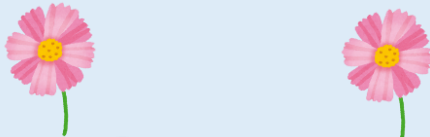
2025 年



【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 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
|                  | 1                                                                                          | 2                                                                                          | 3                                                                                            | 4     | 5   | 6   |
| 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 |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                              | リズム体操 |     |     |
|                  | 8                                                                                          | 9                                                                                          | 10                                                                                           | 11    | 12  | 13  |
| 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 | ストレッチ                                                                                      |                                                                                            |                                                                                              |       |     |     |
|                  | 15                                                                                         | 16                                                                                         | 17                                                                                           | 18    | 19  | 20  |
| 朝活 7:30～8:00     | 休館日<br> |                                                                                            |                                                                                              |       |     |     |
| 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  |     |
|                  | 22                                                                                         | 23                                                                                         | 24                                                                                           | 25    | 26  | 27  |
| 朝活 7:30～8:00     |                                                                                            | 休館日<br> |                                                                                              |       | ○   |     |
| 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 | 早口言葉                                                                                       |                                                                                            |                                                                                              | リズム体操 |     |     |
|                  | 29                                                                                         | 30                                                                                         | 1                                                                                            | 2     | 3   | 4   |
| 朝活 7:30～8:00     |                                                                                            |                                                                                            | 自由参加<br> |       |     |     |
| 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 |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                              |       |     |     |