

2026年



【場所】 介護予防ホール

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	
	29	30	1	2	3	4	
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						足指体操	
	6	7	8	9	10	11	
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		栄養		
	13	14	15	16	17	18	
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			
	20	21	22	23	24	25	
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	
	27	28	29	30	31		
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	口の体操						