

2026 年  **10月** 

【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
	28	29	30	1	2	3
朝活 7:30~8:00	自由参加					
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	
	5	6	7	8	9	10
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					足指体操	
	12	13	14	15	16	17
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		
	19	20	21	22	23	24
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		
	26	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	盆踊り	×	×	×	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	口の体操				栄養	