



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年6月



日	月	火	水	木	金	土
移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～						1 創立記念日 創立記念コンサート 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
2 シネマサロン 健康麻雀	3 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	4 リラックスヨガ 理・美容	5 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	6 詩吟の会 コープ配達日 阪急スイツ12:30～ 買物バス(コーナン) 15便運休 卓球 クリーニング	7 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会	8 カラオケ パン屋11:30～
9 シネマサロン	10 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	11 リラックスヨガ 理・美容	12 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	13 コープ配達日 卓球 クリーニング	14 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～	15 健康相談(心) 健康測定会 カラオケ パン屋11:30～
16 シネマサロン 健康麻雀	17 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	18 リラックスヨガ 理・美容	19 健康体操 健康相談 メガネの三城 大浴場休止日 食事検討会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	20 詩吟の会 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	21 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ あじさいとランチ フラワーアレンジメント	22 カラオケ パン屋11:30～
23 シネマサロン	24 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	25 リラックスヨガ	26 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30～	27 コープ配達日 卓球 クリーニング	28 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～ 川柳の会	29 カラオケ パン屋11:30～
30 シネマサロン 健康麻雀						

ピラティス
 【基本開催日時】
 毎週月曜日
 14:00～14:45
 集会室

リラックスヨガ
 【基本開催日時】
 毎週火曜日
 13:30～14:30
 集会室

健康体操
 【基本開催日時】
 毎週水曜日
 15:00～15:45
 集会室

卓球
 【基本開催日時】
 毎週木曜日
 13:30～15:00
 集会室

カラオケ
 【基本開催日時】
 毎週土曜日
 14:00～16:00
 ホール丘

シネマサロン
 【基本開催日時】
 毎週日曜日
 13:15～15:30
 集会室

毎週月曜日
 買物代行日

前週の金曜日までに
 依頼書をご提出
 ください。

歌う会
 【基本開催日時】
 第2・第4水曜日
 10:00～11:00
 集会室

詩吟の会
 【基本開催日時】
 第1・第3木曜日
 13:45～15:00
 ホール丘

健康麻雀
 【基本開催日時】
 日曜日隔週
 13:30～
 ホール丘

**フラワー
アレンジメント**
 【基本開催日時】
 第4木曜日
 13:30～15:00
 ホール丘

絵手紙の会
 【基本開催日時】
 第1金曜日
 13:30～15:00
 ホール丘

川柳の会
 【基本開催日時】
 最終金曜日
 13:30～15:00
 ホール丘

