



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年9月



日	月	火	水	木	金	土
1 シネマサロン	2 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	3 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	4 健康体操 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	5 詩吟の会 コープ配達日 買物バス(コーナン) 15便運休 阪急スイーツ12:30~ 卓球 クリーニング	6 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	7 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
8 シネマサロン 健康麻雀	9 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	10 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	11 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	12 コープ配達日 卓球 クリーニング	13 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	14 健康測定会 カラオケ パン屋11:30~
15 シネマサロン	16 敬老の日 フィットネス 敬老の日の集い 14:00~14:45 『人形浄瑠璃』 クリーニング	17 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	18 健康体操 大浴場休止日 食事検討会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	19 詩吟の会 コープ配達日 エレベーター点 卓球 クリーニング	20 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 川柳の会	21 カラオケ パン屋11:30~
22 秋分の日 シネマサロン 健康麻雀	23 振替休日 リズム体操 16:00~	24 リラックスヨガ 健康相談	25 健康体操 歌う会 パン屋11:30~	26 コープ配達日 フラワーアレンジメント 卓球 クリーニング	27 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	28 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
29 シネマサロン	30 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング					 移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~

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

