



# トラストガーデン宝塚月間予定表2024年10月



日	月	火	水	木	金	土
移動スーパー <b>とくし丸</b> 水曜日12:30~		1 <b>リラックスヨガ</b> 健康相談 理・美容	2 <b>健康体操</b>  パン屋11:30~ とくし丸12:30~	3 <b>詩吟の会</b> 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~ <b>卓球</b> <b>クリーニング</b>	4 <b>フィットネス</b> <b>漢字脳トレ</b> 13:30~ 15:30~  絵手紙の会	5  カラオケ パン屋11:30~
6 <b>健康麻雀</b>	7 <b>フィットネス</b> <b>ピラティス</b>  リズム体操 16:00~ <b>クリーニング</b>	8 <b>リラックスヨガ</b> 理・美容	9 <b>健康体操</b> 健康相談 歌う会  パン屋11:30~ とくし丸12:30~	10 <b>コープ配達日</b>  <b>卓球</b> <b>クリーニング</b>	11 <b>フィットネス</b> <b>ポッチャ</b> 11:00~ 13:30~	12  健康相談(心)  カラオケ パン屋11:30~
13 <b>CD朗読会</b> 13:30~14:00	14 <b>スポーツの日</b> <b>フィットネス</b>  リズム体操 16:00~	15 <b>健康相談</b> 理・美容	16 <b>健康体操</b> <b>メガネの三城</b> <b>大浴場休止日</b> <b>食事検討会</b> パン屋11:30~ とくし丸12:30~	17 <b>詩吟の会</b> コープ配達日 <b>エレベーター点検</b>  <b>卓球</b> <b>クリーニング</b>	18 <b>フィットネス</b> <b>漢字脳トレ</b> 13:30~ 15:30~	19  健康相談(心)  カラオケ パン屋11:30~
20 <b>健康麻雀</b>	21 <b>フィットネス</b> <b>ピラティス</b>  リズム体操 16:00~ <b>クリーニング</b>	22 <b>リラックスヨガ</b> 健康相談	23 <b>健康体操</b>  歌う会  パン屋11:30~ とくし丸12:30~	24 <b>コープ配達日</b>  <b>卓球</b> <b>クリーニング</b>	25 <b>フィットネス</b> <b>ポッチャ</b> 11:00~ 13:30~ <b>川柳の会</b>	26  カラオケ パン屋11:30~
27 <b>XIV有馬離宮</b> <b>ランチ会</b> <b>CD朗読会</b> 13:30~14:00	28 <b>フィットネス</b> <b>ピラティス</b> リズム体操 16:00~ <b>クリーニング</b>	29 <b>リラックスヨガ</b> 健康相談	30  <b>輝き祭10/30~11/1 (集会室にて)</b>  パン屋11:30~ とくし丸12:30~	31 <b>コープ配達日</b> フラワーアレンジメント 10:00~ <b>クリーニング</b>		

**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

**CD朗読会**  
【基本開催日時】  
日曜日隔週  
13:30~14:00  
ホール丘

**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

