

トラストガーデン宝塚月間予定表2024年11月

日	月	火	水	木	金	土
			30	31	1 フィットネス	2 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~			輝き祭10/30~11/1 (集会室にて)			絵手紙の会
3 文化の日 健康麻雀	4 振替休日 フィットネス リズム体操 16:00~	5 健康相談 リラックスヨガ 理・美容	6 健康体操 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	7 コープ配達日 詩吟の会 買物バス(14便運休) (ロイヤルホームセンター) 阪急スイーツ12:30~ 卓球 クリーニング	8 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	9 カラオケ パン屋11:30~
10 秋の音楽会 in トラストガーデン 14:00~15:00	11 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	12 健康相談 リラックスヨガ 理・美容	13 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	14 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	15 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	16 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
17 健康麻雀	18 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	19 健康相談 リラックスヨガ 理・美容	20 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~	21 詩吟の会 コープ配達日 卓球 クリーニング	22 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 川柳の会	23 勤労感謝の日 お茶会 13:30~ ホール丘 パン屋11:30~
24 CD朗読会 13:30~14:00	25 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	26 健康相談 リラックスヨガ	27 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	28 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	29 ポッチャ 11:00~ 13:30~	30 カラオケ パン屋11:30~

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

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

