



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年12月



日	月	火	水	木	金	土
1 健康麻雀	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 健康相談 リラックスヨガ 理・美容 ヨガ体験 体験・説明会 15:00～	4 健康体操 ヨガ体験 体験・説明会 10:00～ 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(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	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 クリスマスコンサート 14:00～15:00	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 健康相談 理・美容	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～ クリスマスリース教室	14 健康測定会 カラオケ パン屋11:30～
15 健康麻雀	16 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	17 健康相談 リラックスヨガ 理・美容 「ゆず湯」 大浴場	18 健康体操 大浴場休止日 食事検討会 パン屋11:30～ とくし丸休み	19 詩吟の会 コープ配達日 フラワーアレンジメント エレベーター点検 卓球 クリーニング	20 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	21 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
22 CD朗読会 13:30～14:00	23 フィットネス ピラティス クリスマスランチ リズム体操 16:00～ クリーニング	24 健康相談 リラックスヨガ	25 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	26 コープ配達日 卓球 クリーニング	27 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 川柳の会	28 カラオケ パン屋11:30～
29 健康麻雀	30	31 大晦日			 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

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

