



# トラストガーデン宝塚月間予定表2025年1月



日	月	火	水	木	金	土
	移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～		1 元旦	2	3 楽しもう! 新春の「百人一首」 ホール丘 13時～	4 カラオケ
5 CD朗読会 13:30～14:00	6 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	7 七草粥の日 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	8 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	9 コープ配達日 健康相談(心) 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	10 フィットネス 新春・獅子舞 和楽器演奏集団 独奏 エントランスホール 14時～	11 鏡開き 14:00～15:00 カラオケ パン屋11:30～
12 健康麻雀	13 成人の日 フィットネス クリーニング	14 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	15 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～	16 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	17 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 絵手紙の会	18 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
19 CD朗読会 13:30～14:00	20 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	21 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	22 健康体操 メガネの三城 お抹茶を楽しむ会 ホール丘 13:30～ パン屋11:30～ とくし丸12:30～	23 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	24 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	25 カラオケ パン屋11:30～
26 健康麻雀	27 フィットネス ピラティス クリーニング	28 リラックスヨガ 健康相談	29 健康体操 歌う会 コンプレックスヒズ ・ヘアアクセサリー ・アクセサリー ・服飾雑貨の販売 ホール丘 11:00～15:00 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	30 コープ配達日 卓球 クリーニング	31 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 川柳の会	

**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