



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年2月



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|--|-------------------------------|--|---|--|--|
| | 移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~ | | | | | 1 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~ |
| 2 節分 CD朗読会 13:30~14:00 | 3 フィットネス リズム体操 16:00~ クリーニング | 4 健康相談 リラックスヨガ 理・美容 | 5 健康体操 パン屋11:30~ とくし丸12:30~ | 6 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 | 7 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ | 8 ピラティス カラオケ パン屋11:30~ |
| 9 健康麻雀 | 10 フィットネス ピラティス クリーニング | 11 建国記念の日 理・美容 | 12 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~ | 13 詩吟の会 コープ配達日 卓球 クリーニング | 14 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ | 15 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~ |
| 16 CD朗読会 13:30~14:00 | 17 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング | 18 健康相談 リラックスヨガ 理・美容 | 19 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~ | 20 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 | 21 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会 | 22 カラオケ パン屋11:30~ |
| 23 天皇誕生日 健康麻雀 | 24 振替休日 フィットネス | 25 健康相談 リラックスヨガ | 26 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~ | 27 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 | 28 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