トラストガーデン宝塚月間予定表2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 健康相談（心） カラオケ パン屋11:30～
2 CD朗読会 13:30～14:00	3 フィットネス ピラティス ひな祭り 14：00～15：00 リズム体操 16:00～ クリーニング	4 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	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) 卓球 クリーニング	7 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会	8 コグニケア 健康セミナー 14：00～15：30 カラオケ パン屋11:30～
9 健康麻雀	10 ピラティス クリーニング	11 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	12 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	13 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	14 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～	15 健康相談（心） 春のコンサート 箏の調べ エントランスホール 14時～14時45分 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 リラックスヨガ 理・美容 健康相談	19 健康体操 メガネの三城 大浴場休止日 食事検討会 パン屋11:30～ とくし丸休み	20 春分の日 詩吟の会 コープ配達日 卓球	21 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	22 カラオケ パン屋11:30～
23 健康麻雀	24 フィットネス ピラティス クリーニング	25 リラックスヨガ 健康相談	26 健康体操 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	27 歌う会 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 ボッチャ 11:00～ 13:30～ 川柳の会	29 健康測定会 カラオケ パン屋11:30～
30 CD朗読会 13:30～14:00	31 フィットネス ピラティス クリーニング					移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～

ピラティス	リラックスヨガ	健康体操	卓　球	カラオケ	CD朗読会
【基本開催日時】 毎週月曜日 14:00～14:45 集会室	【基本開催日時】 毎週火曜日 13:30～14:30 集会室	【基本開催日時】 毎週水曜日 15:00～15:45 集会室	【基本開催日時】 毎週木曜日 13:30～15:00 集会室	【基本開催日時】 毎週土曜日 14:00～16:00 ホール丘	【基本開催日時】 日曜日隔週 13:30～14:00 ホール丘

歌う会	詩吟の会	健康麻雀	フラワーアレンジメント	絵手紙の会	川柳の会
【基本開催日時】 第2・第4水曜日 10:00～11:00 集会室	【基本開催日時】 第1・第3木曜日 13:45～15:00 ホール丘	【基本開催日時】 日曜日隔週 13:30～ ホール丘	【基本開催日時】 第4木曜日 13:30～15:00 ホール丘	【基本開催日時】 第1金曜日 13:30～15:00 ホール丘	【基本開催日時】 最終金曜日 13:30～15:00 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。