

▲▲ トラストガーデン宝塚月間予定表2025年3月



1 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~ 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2	6		· - •	工物门厅	· ·	_	94
2	B	月	火	水	木	金	±
2							1
10							健康相談(心)
13:30~14:00	*						カラオケ
13:30~14:00							パン屋11:30~
13:30~14:00	2	3	4	5	6	7	8
3:30~14:00		フィットネス		健康体操	持吟の会	フィットネス	
3:30~14:00	CD朗曉会	ピラティス	リラックスヨガ		コープ配達日	漢字脳トレ	コグニケア
14:00~15:00	13:30~14:00	ひな祭り	理•美容			13:30~	
リズム体操 16:00~		14:00~15:00	健康相談			15:30~	
16:00~							
クリーニング とくし丸12:30~				パン屋11:30~	直球		カラオケ
10		クリーニング		·		公手紙の4	
健康麻雀 ピラティス リラックスヨガ 健康体操 取う会 エレベーター 点検 11:00~ 13:30~ 13	9		11				
世家麻雀 ピラティス リラックスヨガ 理・美容 健康相談 単球 クリーニング 13:30~		, ,	• •				
理・美容 健康相談 プリーニング 18 フィットネス ビラティス 13:30~14:00 17 フィットネス ビラティス リズム体操 16:00~ クリーニング クリーニング 20 健康体操 メガネの三域 メガネの三域 スプットネス リスム体操 16:00~ クリーニング 21 フィットネス ビラティス グリーニング 22 フィットネス ビラティス グリーニング 24 ②25 健康体操 パン量11:30~ とくし丸体み クリーニング 26 健康体操 アフィットネス ビラティス リラックスヨガ 健康体操 アフィットネス ビラティス フィットネス ビラティス フィットネス ビラティス フィットネス ビラティス フィットネス ビラティス フィットネス ビラティス グリーニング 26 関東体操 アフィットネス ロープ配達日 フィットネス フィットネス レーラックスヨガ 健康体操 アフィットネス ロープ配達日 フィットネス ロープ配達日 フィットネス ロープ配達日 フィットネス ロープ配達日 フィットネス ロープ配達日 フィットネス ロープの表 アカラオケ アンーエング カラオケ アンーエング カラオケ アンーエング カラオケ アンーニング ル神の今会 アイットネス ビラティス とくし丸12:30~ クリーニング ル神の今会 アイットネス とくし丸12:30~ トン量11:30~ をくし丸12:30~ トン量11:30~ トン量11:30~ トン量11:30~ トン量11:30~ トン量11:30~ トンース トンース トンース トンース トンース トンース トンース トンース	健康庇省	ピラティス	リラックスヨガ	DE MY IT JA	コープ配接口		
健康相談				歌う会	コーノ配定日		
14時~14時45分 カラオケ カラオケ パン屋11:30~ とくし丸12:30~ 17				47.7.4	エレベーター点検		
10			ICL/4C111IIX			10.00	
クリーニング とくし丸12:30~ クリーニング パン量11:30~ 17 18 19 健康体操 キ分の日 持吟の会 ブールネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30				パン■11:30~	直接		
10		カリーニング		·			
CD朗議会 フィットネス ビラティス ビラティス ビラティス リズム体操 18:30~ 18:3	16		18			21	
13:30~14:00	10		10				
3:30~14:00	CD細葉会		リラックスヨガ				
リズム体操 16:00~ クリーニング 健康相談 食事検討会 パン量11:30~ 上くし丸休み 24 25 保康体操 プイットネス ピラティス ピラティス ピラティス ピラティス グリーニング 世康相談 パン量11:30~ 世康 15:30~ 世康 27 28 フィットネス ボッチャ 11:00~ 11:00~ 13:30~ カラオケ カラオケ グリーニング がかの会 パン量11:30~ 大変目1:30~ カラオケ ピラティス プイットネス ピラティス 北欧日12:30~ 大変日12:30~ 大変日					• •		
16:00 ~ 15:00 ~ 11:30 ~	13.30** 14.00				コーノ配足口		
クリーニング とくし丸休み パン量11:30~ 23 24 25 健康体操 ポッチャ 11:00~ 11:00~ 11:00~ 11:00~ 11:00~ 11:00~ 13:30~ カラオケ カラオケ クリーニング クリーニング クリーニング クリーニング クリーニング 移動スーパーとくし丸 3:30~ 13:30~ とくし丸 2:30~ 13:30~			医 格1日时		4 ∓0	1000	カラオケ
24 25 26 27 歌う会 フィットネス ピラティス ピー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー					400		
プイットネス リラックスヨガ 健康体操 歌う会 フィットネス ボッチャ 11:00~ 13:30~ カラオケ クリーニング とくし丸12:30~ クリーニング が動スーパー とくし丸 2:30~ とくし丸 2:	73		25		27	78	
健康解徴 ピラティス リラックスヨガ 健康相談 パン屋11:30~ 卓球 13:30~ カラオケ パン屋11:30~ クリーニング とくし丸12:30~ クリーニング がかの会 パン屋11:30~ が動スーパー とくし丸12:30~ とくし丸12:30~ とくし丸12:30~ 水曜日12:30~ 水曜日12:30~ 水曜日12:30~ 水曜日12:30~ 大曜日12:30~ 大曜日12:3	23						
健康相談 パン屋11:30~ ロスター ロスター ロスター ロスター ロスター ロスター ロスター ロスター	海车在坐		リラックフコガ	连 原冲沫			
パン屋11:30~ 卓球 13:30~ カラオケ パン屋11:30~ クリーニング 神の会 パン屋11:30~ パン屋11:30~	足尽怀直	C //1A) 医原则化本
クリーニング とくし丸12:30~ クリーニング 川神の会 パン屋11:30~ 30 CD朗院会 13:30~14:00 フィットネス ピラティス とくし丸12:30~ 移動スーパーとくし丸 水曜日12:30~			医水相嵌	/\$ > , ■11·20 ~			+=+ <i>F</i>
30 CD朗院会 I3:30~14:00 プイットネス ピラティス		<i>5</i> 11>.#					
CD朗院会 3:30~14:00 ピラティス とくし丸 水曜日12:30~	70			C \ U >612.30~	7727	-117VX	
13:30~14:00 ピラティス 水曜日12:30~							ll l
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		- 0					とくし丸
	13:30~14:00						水曜日12:30~
		グリーング					

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

