



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年4月



日	月	火	水	木	金	土
		1 リラックスヨガ 理・美容	2 健康体操 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	3 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	4 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会	5 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
6 健康麻雀	7 フィットネス ピラティス お花見(満願寺) リズム体操 16:00～ クリーニング	8 宝塚市長選挙・宝塚市 議会議員補欠選挙不在 者投票 理・美容	9 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	10 コープ配達日 卓球 クリーニング	11 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～	12 カラオケ パン屋11:30～
13 CD朗読会 13:30～14:00	14 フィットネス ピラティス クリーニング	15 リラックスヨガ 理・美容	16 健康体操 メガネの三城 食事検討会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	17 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	18 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	19 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
20 健康麻雀	21 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	22 リラックスヨガ	23 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	24 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	25 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 川柳の会	26 カラオケ パン屋11:30～
27 CD朗読会 13:30～14:00	28 フィットネス ピラティス クリーニング	29 昭和の日	30 健康体操 パン屋11:30～ とくし丸12:30～			

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

