



# トラストガーデン宝塚月間予定表2022年7月



日	月	火	水	木	金	土
					1 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 14:30～	2 カラオケ パン屋11:30～
3 シネマサロン サンデー音楽会	4 フィットネス ピラティス 理・美容 リズム体操 15:30～ 16:30～ クリーニング	5 リラックスヨガ 参議院議員選挙 不在者投票 15:00～16:30	6 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	7 七夕の集い 14:30～15:30 コープ配達日 卓球 クリーニング	8 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:00～	9 カラオケ パン屋11:30～
10 シネマサロン サンデー音楽会	11 フィットネス ピラティス 理・美容 リズム体操 15:30～ 16:30～ クリーニング	12	13 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	14 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	15 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 14:30～	16 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
17 シネマサロン サンデー音楽会	18 海の日 フィットネス 理・美容 リズム体操 15:30～ 16:30～	19 リラックスヨガ	20 健康体操 健康相談 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12:30～	21 フラワーアレンジメント コープ配達日 卓球 クリーニング	22 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:00～ 川柳の会	23 カラオケ パン屋11:30～
24 シネマサロン サンデー音楽会	25 フィットネス ピラティス リズム体操 15:30～ 16:30～ クリーニング	26 リラックスヨガ	27 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	28 アロマクラフト コープ配達日 卓球 クリーニング	29	30 カラオケ パン屋11:30～
31 シネマサロン サンデー音楽会						

## 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

移動スーパー

とくし丸

水曜日12:30～

## サンデー音楽会

【基本開催日時】  
毎週日曜日  
10:30～11:30  
ホール丘

## シネマサロン

【基本開催日時】  
毎週日曜日  
13:15～15:30  
集会室

## 川柳の会

【基本開催日時】  
最終金曜日  
13:30～15:00  
ホール丘

## フラワーアレンジメント

【基本開催日時】  
月1回  
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。

