

トラストガーデン宝塚月間予定表2022年8月

日	月	火	水	木	金	土
7 シネマサロン サンデー音楽会	1 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	2 リラックスヨガ	3 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	4 コープ配達日 卓球 クリーニング	5 ポッチャ 11:00～ 13:30～ 14:30～	6 フィットネス 健康相談(心) 13:00～ カラオケ パン屋11:30～
	8 フィットネス 理・美容 リズム体操 15:30～16:30～ クリーニング	9	10 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	11 山の日 コープ配達日 卓球 クリーニング	12 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	13 カラオケ パン屋11:30～
14 シネマサロン サンデー音楽会	15 フィットネス ピラティス リズム体操 15:30～16:30～	16	17 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～	18 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	19 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ 14:30～	20 健康相談(心) 13:00～ カラオケ パン屋11:30～
	21 シネマサロン サンデー音楽会	22 ピラティス 理・美容 リズム体操 15:30～16:30～ クリーニング	23 リラックスヨガ	24 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	25 コープ配達日 アロマクラフト 卓球 クリーニング	26 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 川柳の会
28 シネマサロン サンデー音楽会	29 フィットネス ピラティス クリーニング	30 リラックスヨガ	31 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	松本医院休診日 8/11(木)～8/14(日) 8/22(月)		



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

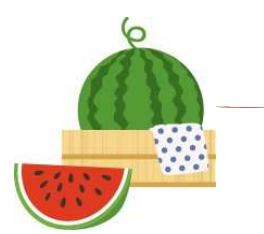
移動スーパー
とくし丸
水曜日12:30～

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。