

トラストガーデン宝塚月間予定表2022年9月

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

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。