



# トラストガーデン宝塚月間予定表2022年11月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 健康体操 健康相談 とくし丸12:30~	3 文化の日 コープ配達日 卓球	4 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	5 カラオケ パン屋11:30~
6 シネマサロン サンデー音楽会	7 フィットネス ピラティス 理・美容 クリーニング	8 リラックスヨガ	9 健康体操 健康相談 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~ 14:30~	12 カラオケ パン屋11:30~
13 シネマサロン サンデー音楽会	14 フィットネス ピラティス 理・美容 クリーニング	15 リラックスヨガ	16 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~	17 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	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 シネマサロン サンデー音楽会	21 フィットネス ピラティス 理・美容 クリーニング	22 リラックスヨガ	23 勤労感謝の日 健康体操 健康相談10:00~ パン屋11:30~ とくし丸12:30~	24 コープ配達日 アロマクラブ 卓球 クリーニング	25 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ 14:30~ 川柳の会	26 カラオケ パン屋11:30~
27 シネマサロン サンデー音楽会	28 フィットネス ピラティス クリーニング	29 リラックスヨガ	30 健康体操 健康相談 パン屋11:30~ とくし丸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

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。