



トラストガーデン宝塚月間予定表2022年10月



日	月	火	水	木	金	土
						1 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
2 シネマサロン サンデー音楽会	3 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	4 リラックスヨガ	5 健康体操 健康相談 運営懇談会 10:30~ 13:30~ パン屋11:30~ とくし丸12:30~	6 コープ配達日 卓球 クリーニング	7 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	8 カラオケ パン屋11:30~
9 シネマサロン サンデー音楽会	10 スポーツの日 フィットネス 理・美容 リズム体操 15:30~ 16:30~	11 リラックスヨガ	12 健康体操 健康相談 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	13 コープ配達日 卓球 クリーニング	14 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ 14:30~	15 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
16 シネマサロン サンデー音楽会	17 ピラティス 理・美容 リズム体操 15:30~ 16:30~ クリーニング	18 リラックスヨガ	19 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~	20 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	21 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	22 カラオケ パン屋11:30~
23 シネマサロン サンデー音楽会	24 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	25 リラックスヨガ	26 健康体操 健康相談 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	27 コープ配達日 アロマクラフト 卓球 クリーニング	28 フィットネス 川柳の会 ポッチャ 11:00~ 13:30~ 14:30~	29 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
30 シネマサロン サンデー音楽会	31 フィットネス ピラティス クリーニング					

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

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

移動スーパー
とくし丸
水曜日12:30~

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。

