



トラストガーデン宝塚月間予定表2023年9月



日	月	火	水	木	金	土
					1 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	2 カラオケ パン屋11:30~
	移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~					
3 シネマサロン 健康麻雀	4 フィットネス リズム体操 16:00~ クリーニング	5 健康相談(心) リラックスヨガ 理・美容	6 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	7 詩吟の会 コープ配達日 阪急スイーツ12:30~ 卓球 クリーニング	8 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	9 健康測定会 カラオケ パン屋11:30~
10 シネマサロン	11 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	12 リラックスヨガ 理・美容	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 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	16 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
17 シネマサロン 健康麻雀	18 敬老の日 落語会 14:00~ フィットネス リズム体操 16:00~	19 リラックスヨガ 理・美容	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 詩吟の会 コープ配達日 卓球 クリーニング	22 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	23 秋分の日 カラオケ パン屋11:30~
24 シネマサロン	25 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	26 リラックスヨガ	27 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	28 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	29 川柳の会	30 カラオケ パン屋11:30~

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

カラオケ
【基本開催日時】
毎週土曜日
14:00~16:00
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

歌う会
【基本開催日時】
第2・第4水曜日
10:30~11:30
集会室

詩吟の会
【基本開催日時】
第1・第3木曜日
13:45~15:00
ホール丘

健康麻雀
【基本開催日時】
日曜日隔週
13:30~
ホール丘

フラワーアレンジメント
【基本開催日時】
第4木曜日
13:30~15:00
ホール丘

絵手紙の会
【基本開催日時】
第1金曜日
13:30~15:00
ホール丘

川柳の会
【基本開催日時】
最終金曜日
13:30~15:00
ホール丘

9月イベント食の予定

9/9(土) 夕食 松茸御膳
9/13(水) 昼食 料理長おすすめ『牛しぐれ煮三色丼』
9/18(月) 夕食 敬老の日御膳
9/22(金) 夕食 握り寿司
9/26(火) 夕食 コネクトメニュー旬彩膳
9/29(金) 夕食 陶板焼き

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。

