



# トラストガーデン宝塚月間予定表2023年8月



日	月	火	水	木	金	土
		1 理・美容	2 健康体操 健康相談 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	3 詩吟の会 コープ配達日 阪急スイーツ 12:30~13:15 卓球 クリーニング	4 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	5 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
6 シネマサロン 健康麻雀	7 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	8 リラックスヨガ 理・美容	9 健康体操 健康相談 歌う会 食事検討会 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 山の日	12 カラオケ パン屋11:30~
13 シネマサロン	14 フィットネス リズム体操 16:00~	15	16 健康体操 健康相談 メガネの三城 大浴場休止日 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	17 コープ配達日 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
20 シネマサロン 健康麻雀	21 フィットネス ウクレレとデザート 14:00~ リズム体操 16:00~ クリーニング	22 リラックスヨガ 理・美容	23 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	24 コープ配達日 卓球 クリーニング	25 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ 川柳の会	26 カラオケ パン屋11:30~
27 シネマサロン	28 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ 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~	31 コープ配達日 卓球 クリーニング		移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~

<b>ピラティス</b> 【基本開催日時】 毎週月曜日 14:00~14:45 集会室	<b>リラックスヨガ</b> 【基本開催日時】 毎週火曜日 13:30~14:30 集会室	<b>健康体操</b> 【基本開催日時】 毎週水曜日 15:00~15:45 集会室	<b>卓球</b> 【基本開催日時】 毎週木曜日 13:30~15:00 集会室	<b>カラオケ</b> 【基本開催日時】 毎週土曜日 14:00~16:00 ホール丘	<b>サンデー音楽会</b> 【基本開催日時】 毎週日曜日 10:30~11:30 ホール丘	<b>シネマサロン</b> 【基本開催日時】 毎週日曜日 13:15~15:30 集会室
<b>歌う会</b> 【基本開催日時】 第2・第4水曜日 10:30~11:30 集会室	<b>詩吟の会</b> 【基本開催日時】 第1・第3木曜日 13:45~15:00 ホール丘	<b>健康麻雀</b> 【基本開催日時】 日曜日隔週 13:30~ ホール丘	<b>フラワーアレンジメント</b> 【基本開催日時】 第4木曜日 13:30~15:00 ホール丘	<b>絵手紙の会</b> 【基本開催日時】 第1金曜日 13:30~15:00 ホール丘	<b>川柳の会</b> 【基本開催日時】 最終金曜日 13:30~15:00 ホール丘	

## 8月イベント食の予定

8/1(火) 夕食 初月の宴  
8/10(木) 夕食 季節のおすすめ『すずきの洗い彩り野菜添え』  
8/19(土) 夕食 料理長おすすめ『ミートボールとさつま芋のクリーム煮北欧煮』

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。

