



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年4月



日	月	火	水	木	金	土
	1 ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	2 リラックスヨガ 理・美容 お花見	3 健康体操 健康相談 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	4 詩吟の会 コープ配達日 買物バス(コーナン) 15便運休 阪急スイーツ12:30~ 卓球 クリーニング	5 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ お花見 絵手紙の会	6 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
7 シネマサロン 健康麻雀	8 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	9 リラックスヨガ 理・美容	10 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	11 コープ配達日 卓球 クリーニング	12 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	13 カラオケ パン屋11:30~
14 シネマサロン	15 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	16 リラックスヨガ 理・美容	17 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~	18 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	19 フィットネス	20 健康相談(心) 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ カラオケ パン屋11:30~
21 シネマサロン 健康麻雀	22 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	23 リラックスヨガ	24 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	25 コープ配達日 フラワーアレンジメント 卓球 クリーニング	26 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ 川柳の会	27 カラオケ パン屋11:30~
28 シネマサロン	29 昭和の日 フィットネス クリーニング	30 リラックスヨガ			移動スーパー とくし丸 水曜日 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	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 10:00~11:00 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



4月イベント食の予定
 4/1(月) 夕食 初月の宴
 4/3(水) 夕食 お花見弁当
 4/8(月) 夕食 握り寿司
 4/12(金) 夕食 牛肉のカルボナーダ(料理長おすすめ膳)
 4/16(火) 夕食 鯛と春野菜の酒蒸し(季節のおすすめ膳)
 4/18(木) 夕食 お刺身定食
 4/26(金) 夕食 牛ロース肉と旬のすき焼き

**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。