



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年5月



日	月	火	水	木	金	土
移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～			1 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	2 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	3 憲法記念日 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会	4 みどりの日 カラオケ パン屋11:30～
5 こどもの日 シネマサロン 健康麻雀	6 フィットネス リズム体操 16:00～	7 健康相談(心) リラックスヨガ 理・美容	8 健康相談 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	9 コープ配達日 卓球 クリーニング	10 健康体操 ポッチャ 11:00～ 13:30～	11 カラオケ パン屋11:30～
12	13 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	14 リラックスヨガ 理・美容	15 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～	16 詩吟の会 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	17 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～	18 健康体操 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
19 シネマサロン 健康麻雀	20 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	21 リラックスヨガ 理・美容	22 健康体操 健康相談 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	23 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	24 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～	25 カラオケ パン屋11:30～
26	27 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング	28 リラックスヨガ	29 健康体操 健康相談 パン屋11:30～ とくし丸12:30～	30 コープ配達日 卓球 クリーニング	31 フィットネス 川柳の会	

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

**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。

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