



トラストガーデン宝塚月間予定表2024年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1 フィットネス 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	3 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	4 詩吟の会 コープ配達日 健康相談 阪急スイーツ12:30~ 買物バス(コーナン) 15便運休 卓球 クリーニング	5 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	6 カラオケ パン屋11:30~
7 シネマサロン 七夕コンサート 七夕の集い 13:30~	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 健康相談 リラックスヨガ 理・美容	10 健康体操 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 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
14 シネマサロン	15 海の日 フィットネス リズム体操 16:00~	16 健康相談 リラックスヨガ 理・美容	17 健康体操 食事検討会 メガネの三城 大浴場休止日 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	18 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	19 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 川柳の会	20 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 お好み焼きランチ会	24 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	25 健康相談 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~ お好み焼きランチ会	27 カラオケ パン屋11:30~
28 シネマサロン 健康麻雀	29 ピラティス クリーニング	30 健康相談 理・美容	31 健康体操 パン屋11:30~ とくし丸12:30~		移動スーパー とくし丸	

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	