



# トラストガーデン宝塚月間予定表2024年8月



| 日   | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| 移動スーパー<br><b>とくし丸</b><br>水曜日12:30~<br> |  |   |   | <b>1</b><br>コープ配達日<br>阪急スイーツ12:30~<br>買物バス(コーナン)<br>15便運休<br><b>卓球</b><br><b>クリーニング</b> | <b>2</b><br><b>フィットネス</b><br><b>漢字脳トレ</b><br>13:30~<br>15:30~<br><b>絵手紙の会</b> | <b>3</b><br><b>健康相談(心)</b><br><br><b>カラオケ</b><br><b>パン屋11:30~</b>  |
| <b>4</b><br><b>シネマサロン</b>   | <b>5</b><br><b>フィットネス</b><br><b>ピラティス</b><br><br>リズム体操<br>16:00~<br><b>クリーニング</b>  | <b>6</b><br><b>健康相談</b><br><b>リラックスヨガ</b><br><b>理・美容</b>  | <b>7</b><br><b>健康体操</b><br><br>歌う会<br><br><b>パン屋11:30~</b><br><b>とくし丸12:30~</b>                         | <b>8</b><br><b>夏祭り</b><br><b>コープ配達日</b><br><br><b>卓球</b><br><b>クリーニング</b>               | <b>9</b><br><b>フィットネス</b><br><b>ポッチャ</b><br>11:00~<br>13:30~                  | <b>10</b><br><br><b>カラオケ</b><br><b>パン屋11:30~</b>                   |
| <b>11</b><br><b>山の日</b><br><b>シネマサロン</b><br><br><b>健康麻雀</b>   | <b>12</b><br><b>振替休日</b><br><b>フィットネス</b><br><br>リズム体操<br>16:00~                   | <b>13</b>   | <b>14</b><br><b>健康体操</b><br><br><br><b>パン屋11:30~</b><br><b>とくし丸12:30~</b>                               | <b>15</b><br><br><br><b>卓球</b><br><b>クリーニング</b>   | <b>16</b><br><b>フィットネス</b><br><b>漢字脳トレ</b><br>13:30~<br>15:30~                | <b>17</b><br><b>健康相談(心)</b><br><br><b>カラオケ</b><br><b>パン屋11:30~</b> |
| <b>18</b><br><b>シネマサロン</b>  | <b>19</b><br><b>フィットネス</b><br><b>ピラティス</b><br><br>リズム体操<br>16:00~<br><b>クリーニング</b> | <b>20</b><br><b>健康相談</b><br><b>リラックスヨガ</b><br><b>理・美容</b> | <b>21</b><br><b>健康体操</b><br><br><b>メガネの三城</b><br><b>大浴場休止日</b><br><b>食事検討会</b><br><br><b>とくし丸12:30~</b> | <b>22</b><br><b>コープ配達日</b><br><br><b>エレベーター点検</b><br><br><b>卓球</b><br><b>クリーニング</b>     | <b>23</b><br><b>川柳の会</b>  | <b>24</b><br><br><b>カラオケ</b><br><b>パン屋11:30~</b>                   |
| <b>25</b><br><b>シネマサロン</b><br><br><b>健康麻雀</b>   | <b>26</b><br><b>フィットネス</b><br><b>ピラティス</b><br><br>リズム体操<br>16:00~<br><b>クリーニング</b> | <b>27</b><br><b>健康相談</b><br><b>リラックスヨガ</b>                | <b>28</b><br><b>健康体操</b><br><br>歌う会<br><br><b>パン屋11:30~</b><br><b>とくし丸12:30~</b>                        | <b>29</b><br><b>コープ配達日</b><br><br><b>卓球</b><br><b>クリーニング</b>                            | <b>30</b><br><b>フィットネス</b><br><br><b>ポッチャ</b><br>11:00~<br>13:30~             | <b>31</b><br><br><b>カラオケ</b><br><b>パン屋11:30~</b>                   |

**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

