




トラストガーデン宝塚月間予定表2025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 詩吟の会 コープ配達日 買物バス(14便運休) (ロイヤルホームセンター) 阪急スイーツ12:30～ 卓球 クリーニング | 2 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会 | 3 憲法記念日 カラオケ パン屋11:30～ |
| 4 みどりの日 健康麻雀 | 5 こどもの日 フィットネス リズム体操 16:00～ | 6 振替休日 理・美容 | 7 健康体操 パン屋11:30～ とくし丸12:30～ | 8 コープ配達日 卓球 クリーニング | 9 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ | 10 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～ |
| 11 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00 | 12 フィットネス ピラティス クリーニング | 13 リラックスヨガ 理・美容 | 14 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～ | 15 コープ配達日 エレベーター点 バラ公園散策と喫茶 卓球 クリーニング | 16 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ フレアスマッサージ 体験会 | 17 健康相談(心) ヨガケア 健康セミナー 14:00～15:30 カラオケ パン屋11:30～ |
| 18 健康麻雀 | 19 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ クリーニング | 20 リラックスヨガ 理・美容 | 21 健康体操 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～ | 22 コープ配達日 ドッグセラピー クリーニング | 23 詩吟の会 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～ | 24 衣料品販売会 13:30～15:00 集会室 カラオケ パン屋11:30～ |
| 25 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00 | 26 フィットネス ピラティス クリーニング | 27 リラックスヨガ | 28 健康体操 歌う会 パン屋11:30～ とくし丸12:30～ | 29 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 | 30 川柳の会 | 31 カラオケ パン屋11:30～ |

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

CD朗読会
【基本開催日時】
日曜日隔週
13:30～14:00
ホール丘

**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
13:30～
ホール丘 また
は集会室

**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

