



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年6月



日	月	火	水	木	金	土
1 創立記念日 デザートイベント 健康麻雀	2 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	3 リラックスヨガ 理・美容	4 健康体操 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	5 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	6 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	7 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
8 健康麻雀 CD朗読会 13:30~14:00	9 フィットネス ピラティス クリーニング	10 リラックスヨガ 理・美容	11 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	12 コープ配達日 宝塚歌劇鑑賞& 宝塚ホテルツアー 卓球 クリーニング	13 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	14 健康測定会 カラオケ パン屋11:30~
15 創立記念 イベントコンサート 健康麻雀	16 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00~ クリーニング	17 リラックスヨガ 理・美容	18 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~ とくし丸休み	19 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	20 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	21 カラオケ パン屋11:30~
22 健康麻雀 CD朗読会 13:30~14:00	23 フィットネス ピラティス クリーニング	24 リラックスヨガ ベーカリーシュウ プレオープン 11:30~12:00	25 健康体操 歌う会 パン屋11:30~ とくし丸12:30~	26 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	27 フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~ 川柳の会	28 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30~
29	30 ピラティス クリーニング			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

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】
毎週日曜日
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