



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年7月



日	月	火	水	木	金	土
 移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～		1 理・美容	2 健康体操 とくし丸12:30～	3 コープ配達日 買物バス(14便運休) 卓球 クリーニング	4 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 光輪クリニック往診 絵手紙の会	5 カラオケ パン屋11:30～
6 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00	7 フィットネス ピラティス フローチを作ろう! 10:00～12:00 セタの集い 14:00～15:00 阪急スイーツ12:30～ リズム体操16:00～ クリーニング	8 リラックスヨガ 理・美容	9 健康体操 歌う会 とくし丸12:30～	10 コープ配達日 メガネの三城 卓球 クリーニング	11 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～ 光輪クリニック往診	12 健康相談(心) コグニケア 健康セミナー 14:00～15:30 カラオケ パン屋11:30～
13 健康麻雀	14 フィットネス ピラティス クリーニング	15 リラックスヨガ 理・美容	16 健康体操 食事検討会 大浴場休止日 とくし丸12:30～	17 フルーツ専門店 「いちじゅう」 13:30～14:30 エレベーター点検 コープ配達日 卓球 クリーニング	18 フィットネス 光輪クリニック往診	19 健康相談(心) カラオケ パン屋11:30～
20 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00	21 海の日 フィットネス リズム体操 16:00～	22 リラックスヨガ	23 健康体操 歌う会 とくし丸休み	24 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	25 フィットネス 光輪クリニック往診	26 カラオケ パン屋11:30～
27 健康麻雀	28 フィットネス ピラティス クリーニング	29 リラックスヨガ 理・美容	30 健康体操 とくし丸12:30～	31 コープ配達日 卓球 クリーニング		

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