



# トラストガーデン宝塚月間予定表2025年8月



| 日                                      | 月                                                      | 火                               | 水                                                        | 木                                                           | 金                                                              | 土                                                |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                        |                                                        | 移動スーパー<br>とくし丸<br>水曜日12:30～     |                                                          |                                                             | 1<br>フィットネス<br>漢字脳トレ<br>13:30～<br>15:30～<br>光輪クリニック往診<br>絵手紙の会 | 2<br>夏祭り<br>13:30～14:30<br><br>カラオケ<br>パン屋11:30～ |
| 3<br>健康麻雀<br><br>CD朗読会<br>13:30～14:00  | 4<br>ピラティス<br><br>リズム体操<br>16:00～<br>クリーニング            | 5<br>リラックスヨガ<br>理・美容            | 6<br>健康体操<br><br>とくし丸12:30～                              | 7<br>コープ配達日<br>買物バス(14便運休)<br>(ロイヤルホームセンター)<br>卓球<br>クリーニング | 8<br>フィットネス<br>ポッチャ<br>11:00～<br>13:30～<br>光輪クリニック往診           | 9<br>健康相談(心)<br><br>カラオケ<br>パン屋11:30～            |
| 10<br>健康麻雀                             | 11<br>山の日<br>フィットネス<br><br>クリーニング                      | 12                              | 13<br>健康体操<br><br>歌う会<br><br>とくし丸休み                      | 14<br><br><br>卓球                                            | 15<br>フィットネス                                                   | 16<br><br><br>カラオケ<br>パン屋11:30～                  |
| 17<br>健康麻雀<br><br>CD朗読会<br>13:30～14:00 | 18<br>フィットネス<br>ピラティス<br><br>リズム体操<br>16:00～<br>クリーニング | 19<br>リラックスヨガ<br>理・美容<br>(2人体制) | 20<br>健康体操<br>食事検討会<br>光輪クリニック往診<br>大浴場休止日<br>とくし丸12:30～ | 21<br>エレベーター点検<br>コープ配達日<br>お好み焼きランチ会<br>卓球<br>クリーニング       | 22<br>フィットネス                                                   | 23<br><br><br>カラオケ<br>パン屋11:30～                  |
| 24<br>健康麻雀                             | 25<br>フィットネス<br>ピラティス<br><br>お好み焼きランチ会<br>クリーニング       | 26<br>リラックスヨガ                   | 27<br>健康体操<br><br>歌う会<br><br>とくし丸12:30～                  | 28<br>コープ配達日<br><br>卓球<br>クリーニング                            | 29<br>フィットネス<br>川柳の会<br>光輪クリニック往診                              | 30<br>健康相談(心)<br><br>カラオケ<br>パン屋11:30～           |
| 31<br>健康麻雀<br>CD朗読会<br>13:30～14:00     |                                                        |                                 |                                                          |                                                             |                                                                |                                                  |

|                                                          |                                                            |                                                               |                                                                     |                                                          |                                                          |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <u>ピラティス</u><br>【基本開催日時】<br>毎週月曜日<br>14:00～14:45<br>集会室  | <u>リラックスヨガ</u><br>【基本開催日時】<br>毎週火曜日<br>13:30～14:30<br>集会室  | <u>健康体操</u><br>【基本開催日時】<br>毎週水曜日<br>15:00～15:45<br>集会室        | <u>卓球</u><br>【基本開催日時】<br>毎週木曜日<br>13:30～15:00<br>集会室                | <u>カラオケ</u><br>【基本開催日時】<br>毎週土曜日<br>14:00～16:00<br>ホール丘  | <u>CD朗読会</u><br>【基本開催日時】<br>日曜日隔週<br>13:30～14:00<br>ホール丘 |
| <u>歌う会</u><br>【基本開催日時】<br>第2・第4水曜日<br>10:00～11:00<br>集会室 | <u>詩吟の会</u><br>【基本開催日時】<br>第1・第3木曜日<br>13:45～15:00<br>ホール丘 | <u>健康麻雀</u><br>【基本開催日時】<br>毎週日曜日<br>13:30～<br>ホール丘 または<br>集会室 | <u>フラワー<br/>アレンジメント</u><br>【基本開催日時】<br>第4木曜日<br>13:30～15:00<br>ホール丘 | <u>絵手紙の会</u><br>【基本開催日時】<br>第1金曜日<br>13:30～15:00<br>ホール丘 | <u>川柳の会</u><br>【基本開催日時】<br>最終金曜日<br>13:30～15:00<br>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。