



ラストガーデン宝塚月間予定表2025年9月



日	月	火	水	木	金	土
	1 フィットネス ピラティス パン屋11:30～ クリーニング	2 リラックスヨガ 理・美容	3 健康体操 とくし丸12:30～	4 健康詩吟 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	5 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会 光輪クリニック往診	6 健康相談(心) カラオケ
7 健康麻雀	8 フィットネス ピラティス メガネの三城 リズム体操 16:00～ パン屋11:30～ クリーニング	9 リラックスヨガ 理・美容	10 健康体操 歌う会 とくし丸12:30～	11 コープ配達日 フルーツ専門店 「いちじゅう」 卓球 クリーニング	12 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～ 光輪クリニック往診	13 健康測定会 カラオケ
14 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00	15 敬老の日 大甲男性合唱団 コンサート 14:00～15:00 パン屋11:30～	16 理・美容 (2人体制)	17 健康体操 大浴場休止日 食事検討会 とくし丸12:30～	18 健康詩吟 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	19 フィットネス 光輪クリニック往診	20 健康相談(心) カラオケ
21 健康麻雀	22 フィットネス ピラティス パン屋11:30～ クリーニング	23 秋分の日	24 健康体操 歌う会 とくし丸(お休み)	25 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	26 フィットネス 川柳の会 光輪クリニック往診	27 脳トレ体操 14:00～ 健康セミナー 15:00～ カラオケ
28 健康麻雀 CD朗読会 13:30～14:00	29 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ パン屋11:30～ クリーニング	30 リラックスヨガ				移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～

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

健康詩吟
【基本開催日時】
第1・第3木曜日
13:40～15:00
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

