



# トラストガーデン宝塚月間予定表2025年10月



日	月	火	水	木	金	土
	移動スーパー <b>とくし丸</b> 水曜日12:30~		<b>1</b> 健康体操	<b>2</b> 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) 卓球 クリーニング	<b>3</b> フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~ 絵手紙の会	<b>4</b> カラオケ
<b>5</b> 健康麻雀 秋のコンサート エントランスホール 14:00~14:45	<b>6</b> フィットネス ピラティス パン屋11:30~ クリーニング	<b>7</b> リラックスヨガ 理・美容	<b>8</b> 健康体操 歌う会 とくし丸12:30~	<b>9</b> コープ配達日 卓球 クリーニング	<b>10</b> フィットネス ポッチャ 11:00~ 13:30~	<b>11</b> 健康相談 カラオケ
<b>12</b> 健康麻雀 CD朗読会 13:30~14:00	<b>13</b> スポーツの日 フィットネス リズム体操 16:00~ パン屋11:30~	<b>14</b> 理・美容	<b>15</b> 健康体操 衣料品販売会 10:00~12:00 集会室 食事検討会 大浴場休止日 とくし丸12:30~	<b>16</b> 健康詩吟 コープ配達日 エレベーター点 卓球 クリーニング	<b>17</b> フィットネス	<b>18</b> 健康相談 輝き祭 10/18~10/20 集会室 カラオケ
<b>19</b> 健康麻雀 輝き祭 10/18~10/20 集会室	<b>20</b> フィットネス パン屋11:30~ クリーニング	<b>21</b> リラックスヨガ 理・美容 (2人体制)	<b>22</b> 健康体操 歌う会 とくし丸12:30~	<b>23</b> コープ配達日 卓球 クリーニング	<b>24</b> フィットネス メガネの三城	<b>25</b> カラオケ
<b>26</b> 健康麻雀 CD朗読会 13:30~14:00	<b>27</b> 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	<b>28</b> リラックスヨガ	<b>29</b> 秋の 日帰り旅行 【サンクチュアリ コート琵琶湖】 とくし丸12:30~	<b>30</b> コープ配達日 フラワーアレンジメント クリーニング	<b>31</b> 健康体操 川柳の会	

**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

