



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年11月



日	月	火	水	木	金	土
移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～ 						1 健康相談(心) カラオケ
2 健康麻雀	3 文化の日 フィットネス パン屋11:30～	4 リラックスヨガ 理・美容	5 健康体操 とくし丸12:30～	6 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) クリーニング	7 フィットネス 漢字脳トレ 13:30～ 15:30～ 絵手紙の会	8 カラオケ
9 健康麻雀 運営懇談会 10:30～	10 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	11 リラックスヨガ 理・美容	12 健康体操 歌う会 とくし丸12:30～	13 詩吟の会 コープ配達日 卓球 クリーニング	14 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～	15 健康相談(心) カラオケ
16 健康麻雀	17 フィットネス ピラティス パン屋11:30～ クリーニング	18 リラックスヨガ 理・美容 (2人体制)	19 健康体操 歌う会 大浴場休止日 食事検討会 とくし丸12:30～	20 エレベーター点検 コープ配達日 卓球 クリーニング	21 フィットネス	22 カラオケ
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
「文化祭」週間 11/23～11/29						
「支配人と行く至福のフレンチ」 健康麻雀	キッチンカー 「たこ焼き販売」 フィットネス リズム体操 16:00～ パン屋11:30～	リラックスヨガ	歌う会発表会 タップダンス 健康体操 とくし丸12:30～	コープ配達日 フラワーアレンジメント 10:30～12:00 クリーニング	フィットネス	キッチンカー 「焼き芋販売」 ゲーム大会 「体を動かそう」 カラオケ
30 健康麻雀						

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	