



トラストガーデン宝塚月間予定表2025年12月



日	月	火	水	木	金	土
	1 フィットネス ピラティス 阪急スイーツ12:30～ リズム体操 16:00～ パン屋11:00～ クリーニング	2 理・美容	3 健康体操 とくし丸12:30～	4 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) 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	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 パン屋11:00～ 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 詩吟の会 コープ配達日 卓球 クリーニング	12 フィットネス ポッチャ 11:00～ 13:30～	13 健康測定会 カラオケ
14 健康麻雀	15 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ パン屋11:00～ クリーニング	16 消防設備点検 リラックスヨガ 理・美容	17 消防設備点検 健康体操 メガネの三城 大浴場休止日 食事検討会 とくし丸(お休み)	18 Xmasオペラ コンサート 14:00～15:00 コープ配達日 クリーニング	19 フィットネス フラワーアレンジメント	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11:00～ クリーニング	23 リラックスヨガ ゆず湯	24 健康体操 歌う会 エレベーター点 とくし丸12:30～	25 コープ配達日 卓球 クリーニング	26 フィットネス	27 カラオケ
28 健康麻雀	29 ピラティス パン屋11:00～	30	31 大晦日 とくし丸(お休み)	<div>移動スーパー</div>		

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	