



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 阪急スクイーズ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	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)	5 フィットネス 漢字脳トレ 13:30~ 15:30~	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	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 ボッチャ 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)			
					移動スーパー	

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
---	---	--	---	---	--

