



# トラストガーデン宝塚月間予定表2026年1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~			1 <b>元旦</b>	2	3 楽しもう! 新春「百人一首」 ホール丘 10時~ カラオケ
4	5 健康麻雀 ピラティス リズム体操 16:00~ パン屋11時~ クリーニング	6 フィットネス リラックスヨガ 理・美容	7 健康体操 とくし丸12:30~	8 コグニケア 10:00~ 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	9 フィットネス 絵手紙の会	10 カラオケ
11	12 成人の日 フィットネス 新春コンサート エントランスホール 14:00~14:45 パン屋11時~	13 リラックスヨガ 理・美容	14 健康体操 歌う会 とくし丸12:30~	15 コグニケア 10:00~ 健康詩吟 エレベーター点検 コーポ配達日 卓球 クリーニング	16 フィットネス ボッチャ 11:00~ 13:30~	17 健康相談(心) カラオケ
18	19 健康麻雀 ピラティス 食事検討会 パン屋11時~ クリーニング	20 リラックスヨガ 理・美容	21 健康体操 大浴場休止日 とくし丸12:30~	22 コグニケア 10:00~ コーポ配達日 フラワーアレンジメント 卓球 クリーニング	23 フィットネス	24 健康相談(心) カラオケ
25	26 健康麻雀 ピラティス お抹茶と花びら餅 ホール丘14:00~ パン屋11時~ クリーニング	27 リラックスヨガ	28 健康体操 歌う会 百人一首の会 とくし丸12:30~	29 コグニケア 10:00~ コーポ配達日 卓球 クリーニング	30 フィットネス	31 カラオケ

<b>ピラティス</b> 【基本開催日時】 毎週月曜日 14:00~14:45 集会室
【基本開催日時】

<b>リラックスヨガ</b> 【基本開催日時】 毎週火曜日 13:30~14:30 集会室
【基本開催日時】

<b>健康体操</b> 【基本開催日時】 毎週水曜日 15:00~15:45 集会室
【基本開催日時】

<b>卓 球</b> 【基本開催日時】 毎週木曜日 13:30~15:00 集会室
【基本開催日時】

<b>カラオケ</b> 【基本開催日時】 毎週土曜日 14:00~16:00 ホール丘
【基本開催日時】

<b>健康麻雀</b> 【基本開催日時】 毎週日曜日 13:30~ ホール丘 または 集会室
【基本開催日時】

**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。

<b>歌う会</b> 【基本開催日時】 第2・第4水曜日 10:00~11:00 集会室
【基本開催日時】

<b>健康詩吟</b> 【基本開催日時】 第1・第3木曜日 13:40~15:00 ホール丘
【基本開催日時】

<b>百人一首の会</b> 【基本開催日時】 第4水曜日 13:00~15:00 ホール丘
【基本開催日時】

<b>フラワー アレンジメント</b> 【基本開催日時】 第4木曜日 13:30~15:00 ホール丘
【基本開催日時】

<b>絵手紙の会</b> 【基本開催日時】 第1金曜日 13:30~15:00 ホール丘
【基本開催日時】

<b>川柳の会</b> 【基本開催日時】 最終金曜日 13:30~15:00 ホール丘
【基本開催日時】

