



# 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 とくし丸 水曜日12:30～				1 元旦	2	3 楽しもう！ 新春「百人一首」 ホール丘 10時～ カラオケ
4 健康麻雀	5 フィットネス ピラティス リズム体操 16:00～ パン屋11時～ クリーニング	6 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 健康麻雀 鏡開き 14:00～15:00	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 コープ配達日 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 健康麻雀	19 フィットネス 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～ コープ配達日 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 健康麻雀	26 フィットネス 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～ コープ配達日 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	<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	<b>健康体操</b> 【基本開催日時】 毎週水曜日 15:00～15:45 集会室	<b>卓球</b> 【基本開催日時】 毎週木曜日 13:30～15:00 集会室	<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	<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	<b>毎週月曜日 買物代行日</b>  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	<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	<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	<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	<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	<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	