



トラストガーデン宝塚月間予定表2026年2月



日	月	火	水	木	金	土
1 健康麻雀	2 ピラティス リズム体操 16:00～ パン屋11:00～ クリーニング	3 フィットネス リラックスヨガ 理・美容 節分	4 健康体操 とくし丸12:30～	5 コグニケア 10:00～ 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	6 絵手紙の会	7 フィットネス 健康相談(心) カラオケ
8 健康麻雀	9 フィットネス ピラティス パン屋11:00～ クリーニング	10 リラックスヨガ 理・美容	11 建国記念の日 健康体操 歌う会 とくし丸12:30～	12 コグニケア 10:00～ コープ配達日 卓球 クリーニング	13 フィットネス ボッチャ 11:00～ 13:30～	14 バレンタインデー カラオケ
15 健康麻雀	16 フィットネス ピラティス 食事検討会 パン屋11:00～ クリーニング	17 リラックスヨガ 理・美容	18 健康体操 「ふぐ好」外食 メガネの三城 大浴場休止日 とくし丸12:30～	19 コグニケア 10:00～ 詩吟の会 コープ配達日 エレベーター点検 卓球 クリーニング	20 フィットネス	21 カラオケ
22 健康麻雀 立春コンサート 14:00～	23 天皇誕生日 フィットネス パン屋11:00～	24 リラックスヨガ	25 健康体操 歌う会 百人一首の会 13:00～15:00 とくし丸12:30～	26 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	27 フィットネス	28 健康相談(心) カラオケ
移動スーパー とくし丸 水曜日12:30～						

<u>ピラティス</u> 【基本開催日時】 毎週月曜日 14:00～14:45 集会室	<u>リラックスヨガ</u> 【基本開催日時】 毎週火曜日 13:30～14:30 集会室	<u>健康体操</u> 【基本開催日時】 毎週水曜日 15:00～15:45 集会室	<u>卓球</u> 【基本開催日時】 毎週木曜日 13:30～15:00 集会室	<u>カラオケ</u> 【基本開催日時】 毎週土曜日 14:00～16:00 ホール丘	<u>健康麻雀</u> 【基本開催日時】 毎週日曜日 13:30～ ホール丘 または 集会室	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。
<u>歌う会</u> 【基本開催日時】 第2・第4水曜日 10:00～11:00 集会室	<u>健康詩吟</u> 【基本開催日時】 第1・第3木曜日 13:40～15:00 ホール丘	<u>百人一首の 会</u> 【基本開催日時】 第4水曜日 13:00～15:00 ホール丘	<u>フラワー アレンジメント</u> 【基本開催日時】 第4木曜日 13:30～15:00 ホール丘	<u>絵手紙の会</u> 【基本開催日時】 第1金曜日 13:30～15:00 ホール丘	<u>川柳の会</u> 【基本開催日時】 最終金曜日 13:30～15:00 ホール丘	