



トラストガーデン宝塚月間予定表2026年3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 雛祭り 14:00~15:00 リラックスヨガ 理・美容	4 健康体操 とくし丸12:30~	5 コグニケア 10:00~ 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 フィットネス 絵手紙の会	7 健康測定会 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 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 ポッチャ 11:00~ 13:30~	14 ホワイトデー 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 大浴場休止日 とくし丸12:30~	19 コグニケア 10:00~ エレベーター点検 コープ配達日 卓球 クリーニング	20 春分の日 フィットネス	21 カラオケ
22 健康麻雀	23 フィットネス ピラティス パン屋11:00~ クリーニング	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 健康相談(心) 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 阪急スイーツ移動販売 10:45~11:30	28 カラオケ
29 健康麻雀	30 フィットネス ピラティス パン屋11:00~ クリーニング	31 リラックスヨガ				移動スーパー とくし丸 水曜日12:30~ 

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

