

2024年12月

Sunshine Tsukuba Resort Activity

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
<p>※有料レクリエーションは月末の請求に含まさせていただきます。 ※レクリエーションの予定等変更がある場合は都度お知らせ致します。 ※午前の健康体操は当面の間2階ホールにて行います。</p>						11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
2	3	4	5	6	7	8
11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 訪問販売 ★1階レストラン	11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
9	10	11	12	13	14	15
11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~脳トレ・塗り絵 ★2階ホール 14:30~シニアヨガ (希望者のみ) ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
16	17	18	19	20	21	22
11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	14:30~ カラオケ ★シアタールーム	サンシャイン つくばリゾート クリスマス会 	11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
23	24	25	26	27	28	29
11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~脳トレ・塗り絵 ★2階ホール 14:30~シニアヨガ (希望者のみ) ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
30	31					
11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール					

