

2025年1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	2	3	4	5
※有料レクリエーションは月末の請求に含ませていただきます。 ※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。		14:30～ 正月遊び ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 正月遊び ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 正月遊び ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 塗り絵 ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
6	7	8	9	10	11	12
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～ 塗り絵 ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
13	14	15	16	17	18	19
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	13:00～ 初詣レク	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～ 塗り絵 ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
20	21	22	23	24	25	26
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	13:00～ 初詣レク	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～ 塗り絵 ★2階ホール	11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
27	28	29	30	31	※午前の健康体操は当面の間2階ホールにて行います。 ※毎週土曜日の塗り絵はコンクールに出す作品の制作を行います。匿名でもできますので是非ご参加下さい。 ※15日・22日の初詣レクは別紙お知らせを後日お配りします。 その際に各自参加日時をご確認ください。	
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	11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム		

