2025年7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	6
W. Charles Company	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~
X X	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)
	15:00~	14:30~	14:30~	15:00~	14:00~	14:30~
S Company of the second	DAM体操	カラオケ	脳トレ・塗り絵	DAM体操	ሹ ቲ 夕	テーブルゲーム
	★シアタールーム	★シアタールーム	★2Fホール	★シアタールーム	★2Fホール	★2Fホール
×× × ×						
7	8	9	10	11	12	13
11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~
健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)
14:30~	15:00~	14:30~	13:30~	15:00~	14:30~	14:00~
脳トレ・塗り絵	DAM体操	カラオケ	シニアヨガ	DAM体操	体を動かすゲーム	うちわ作成
★2Fホール	★シアタールーム	★シアタールーム	(希望者のみ有料)	★シアタールーム	★2Fホール	★2Fホール
ヤクルト 14:00~			★パーソナルジム			
14	15	16	17	18	19	20
11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~
健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)
14:30~	15:00~	14:30~	14:30~	15:00~	14:30~	14:00~
脳トレ・塗り絵	DAM体操	カラオケ	四訪問販売品	DAM体操	体を動かすゲーム	うちわ作成
★2Fホール	★シアタールーム	★シアタールーム	★1Fレストラン	★シアタールーム	★2Fホール	★2Fホール
ヤクルト 14:00~				ヤクルト 14:00~		
21	22	23	24	25	26	27
11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~	11:00~
健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)
14:30~	14:00~	14:30~	13:30~	15:00~	14:30~	14:30~
脳トレ・塗り絵	🛭 お茶会 🖹	カラオケ	シニアヨガ	DAM体操	体を動かすゲーム	テーブルゲーム
★2Fホール	★1Fレストラン	★シアタールーム	(希望者のみ有料)	★シアタールーム	★2Fホール	★2Fホール
			★パーソナルジム			
28	29	30	31	※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。		
11:00~	11:00~		11:00~			
健康体操(2F)	健康体操(2F)		健康体操(2F)			
14:30~	15:00~	14:30~	14:30~			
脳トレ・塗り絵	DAM体操	カラオケ	脳トレ・塗り絵			
★2Fホール	★シアタールーム	★シアタールーム	★2Fホール		• 2> • 2	. . .
ヤクルト 14:00~						