

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
	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ 🎌セタ🎌 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール
7	8	9	10	11	12	13
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクilt 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ シニアヨガ (希望者のみ有料) ★パーソナルジム	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ うちわ作成 ★2Fホール
14	15	16	17	18	19	20
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクilt 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 🎵訪問販売🎵 ★1Fレストラン	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム ヤクilt 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ うちわ作成 ★2Fホール
21	22	23	24	25	26	27
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ 🍵お茶会🍵 ★1Fレストラン	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ シニアヨガ (希望者のみ有料) ★パーソナルジム	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール
28	29	30	31	※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。 		
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクilt 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	14:30～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール			