

2025年9月

Sunshine Tsukuba Resort Activity



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤキルト 14:00~	2 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	3 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	4 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	5 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	6 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
	7 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	8 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤキルト 14:00~	9 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	10 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	11 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	12 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム ヤキルト 14:00~
14 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	15 11:00~ 健康体操(2F) 14:00~ 敬老会 ★1Fレストラン	16 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	17 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	18 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 訪問販売 ★1Fレストラン	19 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	20 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
21 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	22 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤキルト 14:00~	23 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	24 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	25 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	26 11:00~ 健康体操(2F) 14:00~ 買い物イベント (訪問販売:有料) ★1F レストラン	27 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
28 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	29 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤキルト 14:00~	30 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	※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。		ありがとう! 	