

2025年10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
	※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。		1	2	3	4
			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) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
5	6	7	8	9	10	11
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクルト 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) 14:00～ 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) 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 ヤクルト 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 📢 買い物ツアー 📢 先着6名
12	13	14	15	16	17	18
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 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～ 📢 運動会 📢 ★1Fレストラン	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	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
19	20	21	22	23	24	25
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクルト 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) 14:00～ 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) 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) 13:30～ 📢 買い物ツアー 📢 先着6名
26	27	28	29	30	31	 スポーツの日
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール ヤクルト 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～ 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	