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 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	2 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	3 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	4 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~	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(2 F)	健康体操(2F)	健康体操(2F)
14:30~	14:30~	15:00~	14:00~	14:30~	15:00~	13:30~
テーブルゲーム	脳トレ・塗り絵	DAM体操	シニアヨガ	脳トレ・塗り絵	DAM体操	ゅ 買い物ツアー ゅ
★2Fホール	★2Fホール	★シアタールーム	(希望者のみ有料)	★2Fホール	★シアダールーム	先着6名
	ヤクルト 14:00~		★パーソナルジム		ヤクルト 14:00~	
12	13	14	15	16	17	18
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~	脳トレ・塗り絵	15:00~	14:00~	14:30~	15:00~	14:30~
テーブルゲーム	★2Fホール	DAM体操	№ 運動会 №	訪問販売	DAM体操	体を動かすゲーム
★2Fホール		★シアタールーム	★1Fレストラン	★1Fレストラン	★シアタールーム	★2Fホール
19	20	21	22	23	24	25
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~	14:30~	15:00~	14:00~	14:30~	15:00~	13:30~
テーブルゲーム	脳トレ・塗り絵	DAM体操	シニアヨガ	脳トレ・塗り絵	DAM体操	ぬ 買い物ツアー ぬ
★2Fホール	★2Fホール	★シアタールーム	(希望者のみ有料)	★2Fホール	★シアタールーム	先着6名
	ヤクルト 14:00~		★パーソナルジム			
26	27	28	29	30	31	
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)	
14:30~	14:30~	15:00~	14:30~	14:30~	15:00~	
テーブルゲーム	脳トレ・塗り絵	DAM体操	カラオケ	脳トレ・塗り絵	DAM体操	スポーツの日
★2Fホール	★2Fホール	★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	WILL SAID
	ヤクルト 14:00~					