

2025年11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。		 秋の味覚				1 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
2 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	3 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	4 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	5 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★シアタールーム	6 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	7 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム ヤクルト 14:00～	8 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
9 11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 紅葉狩り	10 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール ヤクルト 14:00～	11 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	12 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	13 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	14 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	15 11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 外出ツアー 先着6名 (内容は別紙)
16 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	17 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール ヤクルト 14:00～	18 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	19 11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 紅葉狩り	20 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 訪問販売 ★1Fレストラン 理学療法士による体操	21 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム ヤクルト 14:00～	22 11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ 食育(クッキー作り) ★1Fレストラン
23 11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ 食育(クッキー作り) ★2Fホール	24 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	25 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム	26 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	27 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	28 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム	29 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
30 11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	31 11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール ヤクルト 14:00～					