

2025年12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	2	3	4	5	6
	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～	11:00～ 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～ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	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～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
7	8	9	10	11	12	13
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) 15:00～ 理学療法士による体操 ★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) 13:30～ 🔥 外出ツアー 🔥 先着6名 (内容は別紙)	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	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～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
14	15	16	17	18	19	20
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) 15:00～ 理学療法士による体操 ★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¥500) ★パーソナルジム	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	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～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
21	22	23	24	25	26	27
11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 🎄 クリスマス会 🎄 ★1Fレストラン	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～	11:00～ 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¥500) ★パーソナルジム	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 理学療法士による体操 ★2Fホール	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～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
28	29	30	31			
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	年越し 一年を振り返って 語らう会			

※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。

