

2026年1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 元旦 14:00~ 正月遊び ★2Fホール	2 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	3 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
4 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	5 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~	6 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	7 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2Fホール	8 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	9 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~	10 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール	
11 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	12 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	13 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	14 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	15 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	16 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	17 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール	
18 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール ヤクルト 14:00~	19 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	20 11:00~ 健康体操(2F) 13:30~ 月 初詣 月 詳細は別紙	21 11:00~ 健康体操(2F) 13:30~ 月 初詣 月 詳細は別紙	22 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	23 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	24 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール	
25 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール ヤクルト 14:00~	26 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~	27 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	28 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	29 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	30 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	31 11:00~ 健康体操(2F) 13:30~ 外出ツアーカー 先着6名 (詳細は別紙)	

※有料レクリエーションは月末の請求に含まれていただきます。

※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。

★毎週金曜の午後に2Fホールで整容(爪切り・耳かき・髭剃り等)を実施致します。ご要望の方は2Fホールにお集まりください。



新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。
今年も皆様にとって良い一年になりますように(*^-^*)
サンシャインつくばリゾート スタッフ一同