

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	5	6	7	8	9	10
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) 14:30～ 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 ヤクルト 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
11	12	13	14	15	16	17
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	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
18	19	20	21	22	23	24
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) 13:30～ 円 初詣 円 詳細は別紙	11:00～ 健康体操(2F) 13:30～ 円 初詣 円 詳細は別紙	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
25	26	27	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) 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) 13:30～ 外出ツアー 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させていただきます。
※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。
★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い致します。
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

