

# 2026年2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 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	2 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~	3 11:00~ 健康体操(2F) 14:00~ ✿ 節分・バレンタイン ✿ ★1Fレストラン	4 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ ★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	6 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	7 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
8 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	9 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~	10 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	11 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	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) 13:30~ 外出ツアー 先着4名 (詳細は後日)	14 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
15 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	16 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~	17 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	18 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 脳トレ ★2Fホール	19 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	20 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~	21 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール
22 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ テーブルゲーム ★2Fホール	23 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	24 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ DAM体操 ★シアタールーム	25 11:00~ 健康体操(2F) 14:00~ シニアヨガ(¥500) 13:30~訪問デパート お買い物有料	26 11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 理学療法士による体操 ★2Fホール	27 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	28 11:00~ 健康体操(2F) 14:30~ 体を動かすゲーム ★2Fホール

\*有料レクリエーションは月末の請求に含め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。

