2026年3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	7
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレorゲームor散歩 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 橋本PTによる体操 ★2Fホール ヤクルト 14:00～	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ ひな祭り 桃の花お茶会 ★1Fレストラン	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) 15:00～ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 塗り絵 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
8	9	10	11	12	13	14
11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ オペラコンサート ★1Fフロント	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 橋本PT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～ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ コーラスサークル ★シアタールーム
15	16	17	18	19	20	21
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレorゲームor散歩 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 橋本PT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～ カラオケ ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 訪問販売 ★1Fレストラン 柿沼OTによる体操	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ おやつレク 1F レストラン	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
22	23	24	25	26	27	28
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレorゲームor散歩 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 橋本PT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～ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 体を動かすゲーム ★2Fホール
29	30	31				
11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ 脳トレorゲームor散歩 ★2Fホール	11:00～ 健康体操(2F) 15:00～ 橋本PT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				

※有料レクレーションは月末の請求に含ませて頂きます。
※レクレ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。
※3月より柿沼OTによる体操が(木・金)にDAM体操が(火)に変更になります。
よろしくお願い致します。