

# 2026年4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
<p>&lt;4月から予定変更のお知らせ&gt;  <b>【ヤクルト】毎週火曜日 【訪問販売】第2土曜日</b>  <b>※4月から(園芸部)として、毎週日曜日に花や野菜など一緒に育ててみませんか？是非皆様のご参加をお待ちしております！</b></p> <p>※有料レクリエーションにつきましては月末の請求に含ませて頂きます。            ※レクリエーションの予定等変更がある場合には都度お知らせ致します。</p>			1	2	3	4
			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(散歩)	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
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ 園芸クラブ 1Fロビー集合 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	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(散歩) ヤクルト 13:45~	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~ 訪問販売 ★1Fレストラン
12	13	14	15	16	17	18
10:00~ 園芸クラブ 1Fロビー集合 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	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) 13:30~15:30 イチゴ作り *先着5名様 (内容は別紙)	11:00~ 健康体操(2F) 15:00~ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール(散歩) ヤクルト 13:45~	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
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ 園芸クラブ 1Fロビー集合 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	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(散歩) ヤクルト 13:45~	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
26	27	28	29	30		
10:00~ 園芸クラブ 1Fロビー集合 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	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) 15:00~ 柿沼OTによる体操 ★2Fホール(散歩) ヤクルト 13:45~		

