

2026年10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
※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。				1	2	3
				11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール ヤクルト 13:45～	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～ 訪問販売 ★1Fレストラン
4	5	6	7	8	9	10
のんびりデイ イベント等を設けな いため ご自由にお過ごし下 さい	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール	11:30～ 健康体操 14:30～ nayaカフェ ★1Fレストラン	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) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム ヤクルト 13:45～	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～ 身体を動かすゲーム ★2Fホール
11	12	13	14	15	16	17
のんびりデイ イベント等を設けな いため ご自由にお過ごし下 さい	11:30～ 健康体操 14:00～ 運動会 ★1Fレストラン	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 (希望者のみ有料) ★パーソナルジム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール ヤクルト 13:45～	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～ 身体を動かすゲーム ★2Fホール
18	19	20	21	22	23	24
のんびりデイ イベント等を設けな いため ご自由にお過ごし下 さい	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) 14:30～ 筆ペンアート ★2Fホール	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) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム ヤクルト 13:45～	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～ 身体を動かすゲーム ★2Fホール
25	26	27	28	29	30	31
のんびりデイ イベント等を設けな いため ご自由にお過ごし下 さい	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～ DAM体操 ★シアタールーム	11:00～ 健康体操(2F) 14:00～ シニアヨガ (希望者のみ有料) ★パーソナルジム	11:00～ 健康体操(2F) 14:30～ テーブルゲーム ★2Fホール ヤクルト 13:45～	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～ 身体を動かすゲーム ★2Fホール

