2026年11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
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～ 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
8	9	10	11	12	13	14
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） 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～ 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～ 訪問販売 ★1Fレストラン
15	16	17	18	19	20	21
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） 理美容 14:00～ シニアヨガ（希望者は有料） ★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
22	23	24	25	26	27	28
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 14:00～ 落　語（有料） 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 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
29	30					
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					







★有料レクリエーション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は都度お知らせ致します。

★紅葉狩りにつきましては、天候等を確認しながら適時実施したいと思います。