

2024年11月 Sunshine Tsukuba Resort Activity

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|---|----------------------------|---|---|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| <p>※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。 ※午前の健康体操は当面の間2階ホールにて行います。</p> | | | | 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール | 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～脳トレ・塗り 絵 ★2階ホール | 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール | 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～脳トレ・塗り絵 ★2階ホール 14:30～シニアヨガ (希望者のみ) ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール | 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 訪問販売 ★1階レストラン | 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール | 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～脳トレ・塗り絵 ★2階ホール 14:30～シニアヨガ (希望者のみ) ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 15:00～ DAM体操 ★シアタールーム | 11:00～ 健康体操(2階) 14:30～ カラオケ ★シアタールーム | |