

# 2024年10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 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	2 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	3 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール 14:30~(希望者のみ) シニアヨガ★シアタールーム	4 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	5 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	6 11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
7 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	8 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	9 14:30~ 運動会 ★2階ホール	10 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	11 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	12 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	13 11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
14 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	15 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	16 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	17 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 訪問販売★1階レストラン 14:30~(希望者のみ) シニアヨガ★シアタールーム	18 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	19 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	20 11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
21 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ フルートの演奏会 ★1階エントランス	22 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	23 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	24 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	25 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	26 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	27 11:00~ 健康体操(2階) 午後 歌謡鑑賞 ★2階ホール
28 11:00~ 健康体操(2階) 15:00~ DAM体操 ★1階シアタールーム	29 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	30 14:30~ カラオケ ★シアタールーム	31 11:00~ 健康体操(2階) 14:30~ 脳トレ・塗り絵 ★2階ホール	※有料レクリエーションは月末の請求に含ませていただきます。 ※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。		

