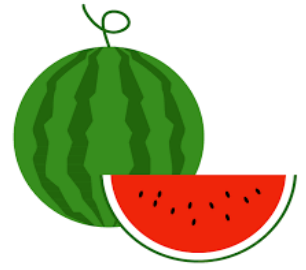





Copain Schedule

8 2021



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14:00 ラジオ体操	4 14:00 肩こり・腰痛 予防体操 	5 14:00 ラジオ体操	6 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 	7 祝日振替日
8	9 山の日	10 14:00 ラジオ体操	11 14:00 ラジオ体操	12 14:00 ラジオ体操 15:00 ガーデニング 	13 14:00 YOUTUBE で ストレッチ	14 14:00 ラジオ体操 
15	16	17 14:00 ラジオ体操 	18 14:00 ラジオ体操	19 14:00 ラジオ体操	20 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 	21 14:00 自力整体 
22	23	24 14:00 ラジオ体操	25 14:00 ラジオ体操 	26 14:00 ラジオ体操 15:00 ガーデニング 	27 14:00 YOUTUBE で ストレッチ	28 事務整理日
29	30	31 14:00 ラジオ体操 				

- ・来所の際は、マスクの着用をお願いします。・食事と喫煙は、ご遠慮ください。
- ・3密対策として、時間や人数など、利用の制限をさせていただいています。（※1日1回のみ、最大2時間まで）
- ・体調のすぐれない場合、来所はご遠慮ください。発熱等により、利用をお断りさせていただくことがあります。

OPEN 火・水・木・金・土 曜日 **13:00~17:00**

※ 電話相談 **11:00~17:00**

地域活動支援センターコパン

〒125-0051 東京都葛飾区新宿 3-9-11

：休館日（日・月・祝日・祝日振替日・事務整理日）

Tel **03-6410-6149**