



Copain Schedule
12
2021



日	月	火	水	木	金	土	
			1 14:00 肩こり・腰痛 予防体操 	2 14:00 ラジオ体操	3 14:00 You Tube で ストレッチ 	4 14:00 ラジオ体操	
5	6	7 14:00 ラジオ体操 	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ラジオ体操	10 14:00 You Tube で ストレッチ	11 14:00 自力整体 	
12	13	14 14:00 ラジオ体操	15 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操	16 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング 	17 14:00 You Tube で ストレッチ 	18 14:00 ラジオ体操	
19	20	21 14:00 ラジオ体操 	22 14:00 ラジオ体操	23 14:00 ラジオ体操 14:20 DVD鑑賞会	24 14:00 You Tube で ストレッチ	25 事務整理日	
26	27	28 14:00 ラジオ体操	29 30 参加者募集中! 12/1 (水) 肩こり・腰痛 予防体操 12/11 (土) 自力整体 12/15 (水) 利用者 ミーティング			31	12/23 (木) DVD鑑賞会

- ・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**