



Copain Schedule

10

2021



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

- ・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