



Copain Schedule

1 2022

日 月 火 水 木 金 土

お知らせ






参加者募集中!

年末年始は 1/3(月)までお休み
1/4(火)からスタートします!

7(金) 創作サークル
12(水) 利用者ミーティング
15(土) からだスッキリ体操

19(水) ガーデニング
22(土) 27(木) 卓球
28(金) 避難訓練

1 元日

2	3	4 14:00 ラジオ体操	5 14:00 ラジオ体操 	6 14:00 ラジオ体操	7 14:00 創作サークル (書き初め) 	8 祝日振替日
9	10 成人の日	11 14:00 ラジオ体操	12 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操	13 14:00 ラジオ体操	14 14:00 You Tube で ストレッチ	15 14:00 からだスッキリ 体操 
16	17	18 14:00 ラジオ体操	19 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング 	20 14:00 ラジオ体操 	21 14:00 You Tube で ストレッチ 	22 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
23 /30	24 /31	25 14:00 ラジオ体操 	26 14:00 ラジオ体操	27 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	28 13:30 避難訓練 14:00 You Tube で ストレッチ	29 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