



Copain Schedule

4

2021



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中! 7(水) 肩こり・腰痛予防体操 10(金) ガーデニング 17(土) 自力整体				1 14:00 ラジオ体操	2 14:00 ラジオ体操	3
重要! 肩こり・腰痛予防体操、自力整体は、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、 事前予約 といたします。						
4	5	6 14:00 ラジオ体操	7 14:00 肩こり・腰痛 予防体操 (事前予約)	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ラジオ体操	10
11	12	13 14:00 ラジオ体操	14 14:00 ラジオ体操	15 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 自力整体 (事前予約)
18	19	20 14:00 ラジオ体操	21 14:00 ラジオ体操	22 14:00 ラジオ体操	23 14:00 ラジオ体操	24 事務整理日
25	26	27 14:00 ラジオ体操	28 14:00 ラジオ体操	29 昭和の日	30 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。

地域活動支援センターコパン

OPEN 火・水・木・金・土 曜日 13:00~17:00

〒125-0051 東京都葛飾区新宿 3-9-11

※ 電話相談 11:00~17:00

：休館日 (日・月・祝日・祝日振替日・事務整理日)

Tel 03-6410-6149