



# Copain Schedule

# 6

2021



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