



Copain Schedule

2 2022



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 You Tube で ストレッチ	5 14:00 ラジオ体操 	
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	11 建国記念の日	12 14:00 ラジオ体操 15:00 スイーツ オンラインツアー	
13	14	15 14:00 ラジオ体操	16 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	17 14:00 ラジオ体操	18 14:00 You Tube で ストレッチ 14:30 ガーデニング 	19 14:00 自力整体 	
20	21	22 14:00 ラジオ体操 	23 天皇誕生日	24 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	25 14:00 You Tube で ストレッチ 	26 事務整理日	
27	28	参加者募集中! 2(水) 肩こり・腰痛予防体操 12(土) スイーツオンラインツアー 16(水) 利用者ミーティング					16(水) 24(木) 卓球 18(金) ガーデニング 19(土) 自力整体

- ・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**