



Copain Schedule

4

2022



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中! 6(水) 肩こり・腰痛予防体操 13(水) 利用者ミーティング 15(金) ガーデニング 16(土) 自力整体					1 14:00 You Tube 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 You Tube で ストレッチ 14:30 卓球	9 14:00 ラジオ体操
10	11	12 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	13 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操	14 14:00 ラジオ体操	15 14:00 You Tube で ストレッチ 14:30 ガーデニング 	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 14:30 モルック New	22 14:00 You Tube で ストレッチ	23 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
24	25	26 14:00 ラジオ体操	27 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	28 14:00 ラジオ体操	29 昭和の日	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。

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**