



Copain Schedule

6

2022



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中! 1(水)肩こり・腰痛 10(金)利用者 ミーティング			1 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	2 14:00 ラジオ体操	3 14:00 YOUTUBE で ストレッチ	4 14:00 ラジオ体操 
5	6	7 14:00 ラジオ体操 	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ラジオ体操	10 13:30 利用者 ミーティング 14:00 YOUTUBE で ストレッチ	11 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
12	13	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 卓球	17 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 14:30 ガーデニング 	18 14:00 自力整体 
19	20	21 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会	22 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	23 14:00 ラジオ体操	24 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 	25 事務整理日
26	27	28 14:00 ラジオ体操	29 14:00 ラジオ体操 	30 14:00 ラジオ体操 14:30 モルック	11(土)、16(木)、22(水)卓球 17(金)ガーデニング 18(土)自力整体 21(火)DVD 鑑賞会 30(木)モルック 参加者募集中!	

- ・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**

：休館日 (日・月・祝日・祝日振替日・事務整理日)

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

Tel **03-6410-6149**