



Copain Schedule

8

2022

注目!

パソコン講座
9月再開決定!!
詳細は、コパンの掲示
及びホームページを
ご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 14:00 ラジオ体操 	3 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	4 14:00 ラジオ体操 職員研修のため 15:00 閉所	5 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 	6 14:00 ラジオ体操
7	8	9 14:00 ラジオ体操	10 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操	11 山の日	12 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 14:30 ガーデニング 	13 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球 
14	15	16 14:00 ラジオ体操	17 14:00 ラジオ体操 	18 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	19 14:00 YOUTUBE で ストレッチ	20 14:00 自力整体 
21	22	23 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング 	24 14:00 ラジオ体操	25 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会 	26 14:00 YOUTUBE で ストレッチ 14:30 卓球	27 事務整理日
28	29	30 14:00 ラジオ体操 14:30 モルック 	31 14:00 ラジオ体操	<p>参加者募集中! 3(水) 肩こり・腰痛予防体操 20(土) 自力整体 10(水) 利用者ミーティング 13(土)、18(木)、26(金) 卓球 12(金)、23(火) ガーデニング 25(木) DVD 鑑賞会 30(火) モルック</p>		

- ・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