



Copain Schedule
12
2022



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中!				1 14:00 ラジオ体操	2 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ストレッチ	3 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
12/7 (水) 肩こり・腰痛 予防体操		12/10 (土) 自力整体		12/28 (水) 大掃除		
4	5	6 14:00 ラジオ体操	7 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング	10 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
11	12	13 14:00 ラジオ体操 14:30 モルック 	14 14:00 ラジオ体操	15 外出プログラム のため 閉所	16 14:00 ストレッチ	17 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操
18	19	20 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球 	21 14:00 ラジオ体操	22 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会 	23 14:00 ストレッチ	24 事務整理日
25	26	27 14:00 ラジオ体操	28 13:30 大掃除 来所者皆さんで 大掃除します	29 おらせ ・12/29 (木) ~ 1/3 (火) は休みです ・新年は 1/4 (水) から開所します	30	31

- ・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。
- ・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**