



Copain Schedule

2 2023



日	月	火	水	木	金	土
			1 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	2 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ラジオ体操	3 職員会議のため 閉所	4 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
5	6	7 14:00 ラジオ体操 14:30 散歩 亀有香取神社 へ行きます	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ラジオ体操	10 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング 植えている花を 取り除きます	11 建国記念の日
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 DVD鑑賞会 	17 14:00 ストレッチ	18 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
19	20	21 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング 新しい花を 植えます	22 14:00 ラジオ体操	23 天皇誕生日	24 14:00 ストレッチ 14:30 卓球 	25 事務整理日
26	27	28 14:00 ラジオ体操	参加者募集中! <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>2/1 (水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>2/18 (土) 自力整体</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>2/21 (火) ガーデニング 新しい花を 植えます</p> </div> </div>			

- ・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**