



# Copain Schedule

# 4

## 2023



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>参加者募集中!</b></p> <p><b>4/5 (水)</b> 肩こり・腰痛 予防体操</p> <p><b>4/15 (土)</b> 自力整体</p> <p><b>4/18 (火)</b> 散歩 東京理科大学 未来わくわく館まで</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
		14:00 ラジオ体操	13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 肩こり・腰痛 予防体操	14:00 ラジオ体操	13:30 利用者ミテツク 14:00 ストレッチ	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
9	10	11	12	13	14	15
		14:00 ラジオ体操	13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操	14:00 ラジオ体操	14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング 	13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 自力整体
16	17	18	19	20	21	22
		14:00 ラジオ体操 14:30 散歩 東京理科大学 未来わくわく館 まで行きます	13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操	14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会 	14:00 ストレッチ	事務整理日
23	24	25	26	27	28	29
	30	14:00 ラジオ体操 14:30 卓球 	13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操	14:00 ラジオ体操	14:00 ストレッチ	昭和の日

- ・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。
- ・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**