

注目! 新プログラム
アイロンビーズ
 ビーズをプレートに並べて
 絵柄を作り、アイロンで
 溶かし接着して作ります

Copain Schedule
6
 2023

アイロンビーズ



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中! 6/7 (水) 肩こり・腰痛 予防体操 6/17 (土) 自力整体				1 13:30 利用者ミーティング 14:00 ラジオ体操	2 14:00 ストレッチ New 14:30 アイロンビーズ	3 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操
4	5	6 14:00 ラジオ体操	7 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	8 14:00 ラジオ体操	9 14:00 ストレッチ	10 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
11	12	13 14:00 ラジオ体操	14 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	15 14:00 ラジオ体操	16 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング	17 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
18	19	20 14:00 ラジオ体操 New 14:30 アイロンビーズ	21 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 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 14:30 卓球 	28 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	29 14:00 ラジオ体操	30 14:00 ストレッチ	

- ・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 **11:00~17:00**

※ 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**