



Copain Schedule

8 2023

注目! **パソコン講座**
秋期生募集中!!
 詳細は、コパンの掲示及び
 ホームページをご覧ください
 募集締切り 8/19(土)まで

日	月	火	水	木	金	土
		1 14:00 ラジオ体操	2 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	3 14:00 ラジオ体操	4 13:30 利用者ミーティング 14:00 ストレッチ	5 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
6	7	8 14:00 ラジオ体操 14:30 みんなで UNO大会 コパングルールで 行います	9 14:00 ラジオ体操	10 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース	11 山の日	12 14:00 ラジオ体操
13	14	15 14:00 ラジオ体操 	16 14:00 ラジオ体操	17 14:00 ラジオ体操	18 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング	19 14:00 自力整体
20	21	22 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース	23 14:00 ラジオ体操	24 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会 	25 14:00 ストレッチ	26 事務整理日
27	28	29 14:00 ラジオ体操	30 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	31 14:00 ラジオ体操	参加者募集中! 8/2(水) 肩こり・腰痛 予防体操 8/19(土) 自力整体	

- ・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**