



Copain Schedule

10

2023

注目!

葛飾区 出前講座

消費者被害(振り込め詐欺、訪問販売など)と、その対処法などについて葛飾区の消費生活センターから講師を招き、お話をさせて頂きます。(事前予約制先着20名)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 13:30 利用者ミーティング 14:00 ラジオ体操	4 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	5 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	6 14:00 ストレッチ	7 祝日振替日
8	9 スポーツの日	10 14:00 ラジオ体操	11 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	12 14:00 ラジオ体操	13 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング	14 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
15	16	17 14:00 ラジオ体操 14:30 ウォーキング	18 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 レジン制作	19 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	20 14:00 ストレッチ	21 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
22	23	24 Check! 14:00~ 葛飾区 出前講座 知っておこう 消費者被害 (事前予約制)	25 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	26 14:00 ラジオ体操	27 14:00 ストレッチ 14:30 アイロンビーズ	28 事務整理日
29	30	31 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	<p>参加者募集中!</p> <p>10/4(水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> <p>10/21(土) 自力整体</p> <p>10/24(火) 葛飾区 出前講座 知っておこう 消費者被害</p>			

- ・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**