



Copain Schedule
12
2023



日	月	火	水	木	金	土
<p>参加者募集中!</p> <p>12/6 (水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> <p>12/16 (土) 自力整体</p> <p>12/28 (木) 大掃除</p>					<p>1</p> <p>13:30 利用者ミーティング</p> <p>14:00 ストレッチ</p> <p>14:30 アイロンピース</p>	<p>2</p> <p>13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 ラジオ体操</p> <p>14:30 卓球</p>
3	4	<p>5</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>	<p>6</p> <p>11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 肩こり・腰痛 予防体操</p>	<p>7</p> <p>外出プログラム 銀座ホテルビュッフェ & アートアクアリウム (赤い羽根共同募金 助成金プログラム) のため(11/30 締切り) 閉所</p>	<p>8</p> <p>14:00 ストレッチ</p>	<p>9</p> <p>13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>
10	11	<p>12</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>	<p>13</p> <p>11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 ラジオ体操</p> <p>14:30 レジン制作</p>	<p>14</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>	<p>15</p> <p>14:00 ストレッチ</p> <p>14:30 ガーデニング</p>	<p>16</p> <p>13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 自力整体</p>
17	18	<p>19</p> <p>14:00 ラジオ体操</p> <p>14:30 DVD鑑賞会</p>	<p>20</p> <p>11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>	<p>21</p> <p>14:00 ラジオ体操</p> <p>14:30 卓球</p>	<p>22</p> <p>14:00 ストレッチ</p>	<p>23</p> <p>事務整理日</p>
24	25	<p>26</p> <p>14:00 ラジオ体操</p> <p>14:30 アイロンピース</p>	<p>27</p> <p>11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)</p> <p>14:00 ラジオ体操</p>	<p>28</p> <p>13:30 大掃除</p> <p>来所者皆さんで大掃除します</p> <p>15:00 閉所</p>	<p>29 おしらせ 30</p> <p>・12/29(金) ~ 1/3(水)は お休みになります</p> <p>・新年は 1/4(木) から 開所します</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**