



Copain Schedule

2 2024



日	月	火	水	木	金	土
参加者募集中! 2/7 (水) 肩こり・腰痛 予防体操 2/17 (土) 自力整体				1 14:00 ラジオ体操	2 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 職員会議 のため 閉所 </div>	3 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ジェンガ大会
4	5	6 13:30 利用者ミーティング 14:00 ラジオ体操	7 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	8 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピーズ	9 14:00 ストレッチ 14:30 卓球	10 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操
11	12	13 14:00 ラジオ体操	14 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	15 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング (新しい花を 植えます) 	16 14:00 ストレッチ	17 11:30~ 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	21 11:30~ 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 天皇誕生日	24 事務整理日
25	26	27 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	28 11:30~ 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	参加者募集中! 2/15 (木) ガーデニング 新しい花を 植えます	

- ・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**