## お知らせ!!

4/2(火)より、12:00~13:00と 15:00~16:00 の間だけ食事が とれます。食事で出たゴミはお持 ち帰りください。

Copain Schedu

4/25(木) 15:00~16:00 名を記入してください。

14:00 ラジオ体操 14:00 局2 り・展稿 74:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操									
13:30 利用者:テロク 11:30~ バソコン側面 14:00 ラジオ体操 14:30 ジェンガ大会 14:00 ラジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体 14:00 フジオ体 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体操 14:00 フジオ体 14:00 フジオ 14:00 フジオ体 1		土	金	木	水	火	月		
14:00 ラジオ体操 14:00 同之り・服備 14:00 ラジス 14:00 フジス		6	5	4	3	2	1		
14:00 ラジオ体験 14:00 同之り・股係 755体験 14:00 ラジオ体験 14:00 カーキング 8日振動台 14:00 カーテニング 14:00 ラジオ体験 15:00 非常食は食会 14:30 ガーデニング 8日振動台 14:00 ラジオ体験 15:00 非常食は食会 14:00 カーテニング 14:00 カートテニング 14:00 カートトートートートートートートートートートートートートートートートートートー		11:30~ /נבעו <i>ו</i>	14:00 ストレッチ	14:00 ラジオ体操	11:30~ /パソコン講座	13:30 利用者ミーティンク			
7 8 9 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:00 オーデニング 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:00 オーデニング 14:00 ラジオ体操	方のみ)	(ご子物の方は	14:30 ジェンガ大会		(ご予約の方のみ)	14:00 ラジオ体操			
14:00 ラジオ体操 11:30~ バソコン側壁 (ご子的の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:00 ストレッチ 11:30~ バッ (ご子的の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 フシオ体操 14:30 アイロンピース 11:30~ バソコン側壁 (ご子的の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ロシロ 鑑賞会 14:30 ウォーキング 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 フシオ体操 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 祝日振奮日	<i>t体操</i>	14:00 ラジオ体:			14:00 肩こり・腰痛				
14:00 ラジオ体操 11:30~ バソコン関係 (ご予約の方のか) 14:00 ラジオ体操 14:00 ストレッチ (ご予約の方のか) 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 フジオ体操 15:00 非常良試食会 14:30 ガーデニング 祝日振替日 14:00 フジオ体操 15:00 非常良試食会 14:30 ガーデニング					予防体操				
14:00 ラジオ体操 14:30 レジン制作 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース 14:00 ラジオ体操 15:00 非常負債会 14:30 ガーデニング 14:00 ラジオ体操		13	12	11	10	9	8	7	
14:30 レジン制作  14 15 16 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピーズ 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会 14:30 ウオーキング 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30		11:30〜 パソコン <b>(ご予約の方</b> の	14:00 ストレッチ	14:00 ラジオ体操		14:00 ラジオ体操			
14:30 レジン制作  14 15 16 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピーズ 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会 14:30 ウオーキング 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30	<b>整</b> 体	14:00 自力整体			14:00 ラジオ体操				
14:00 ラジオ体操 11:30~ パソコン関連 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ウオーキング 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会 14:30 ウオーキング 21 22 23 14:00 ラジオ体操 11:30~ パソコン関連 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:00 ストレッチ (ご予約の方のみ) 15:00 非常負試食会 14:30 ガーデニング 14:00 ラジオ体操 15:00 非常負試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30 参加会議員 14:00 フトレッチ 14:00 フトレッチ 14:00 フトレッチ 14:00 フトレッチ 14:00 フジオ体操					14:30 レジン制作				
14:30 アイロンピース (ご子的の方のか) 14:30 DVD 鑑賞会 14:30 ウオーキング 14:00 ラジオ体操 25 26 27 初日振替日 (ご子的の方のか) 14:00 ラジオ体操 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 14:00 ラジオ体操 28 29 30 会倫の経験を達定 [		20	19	18	17	16	15	14	
14:30 アイロンピーズ 14:30 DVD 鑑賞会 14:30 ウオーキング 14:30 ウオーキング 21 22 23 24 25 26 14:00 ラジオ体操 11:30~ パソコン関係 (ご予防の方のみ) 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 14:00 ラジオ体操 28 29 30 会 加発薬(企)		事務整理日	14:00 ストレッチ	14:00 ラジオ体操	11:30~ /パソコン講座	14:00 ラジオ体操			
21   22   23   24   25   26   14:00 ラジオ体操   14:00 ラジオ体操   14:00 ラジオ体操   14:00 カーデニング   14:00 ラジオ体操   14:00 カーデニング   14:00 ラジオ体操   14:00 カーデニング   14:00 カ			14:30 ウォーキング	14:30 DVD 鑑賞会	(ご予約の方のみ)	14:30 アイロンビーズ			
14:00 ラジオ体操 11:30~ パソコン関座 (ご予切の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:00 ストレッチ 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30					14:00 ラジオ体操				
14:00 ラジオ体操 11:30~ パソコン関座 (ご予切の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:00 ストレッチ 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30									
15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 14:00 ラジオ体操 29 30		27	26	25	24	23	22	21	
14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 14:30 ガーデニング 28 29 30		祝日振替日	14:00 ストレッチ	14:00 ラジオ体操	11:30~ パソコン講座	14:00 ラジオ体操			
28 29 30			14:30 ガーデニング	15:00 非常食試食会	(ご予約の方のみ)				
and and a second of the second se				はなり	14:00 ラジオ体操				
四 14:00 ラミナ 大場			ı	<u> </u>	<u> </u>	30	29	28	
14.00 フライ 仲余				en K	<b>沙川省参</b> 集9	14:00 ラジオ体操	昭		
和 14:30 卓球 4/3 (水) 4/13 (土) 4/25 (木	.)	4/25 (木)	3 (+)	) 4/1:	4/3 (**	14:30 卓球			
の				自力					
→ <b>予防体操</b> ●		10 24 24 24			予防体制				

- ・来所の際は、マスクの着用をお願いします。
- ・決められた時間以外の食事は、ご遠慮ください。
- ・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

地域活動支援センタープパン 〒125-0051 東京都葛飾区新宿 3-9-11

Tel 03 -6410-6149

※ 電話相談 11:00~17:00

:休館日 (日・月・祝日・祝日振替日・事務整理日)