

注目!

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。

注目!

非常食試食会

4/25(木) 15:00~16:00
定員 10名(先着順) 無料
参加希望者はコパンの予約表に
氏名を記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 13:30 利用者ミテイング 14:00 ラジオ体操	3 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	4 14:00 ラジオ体操	5 14:00 ストレッチ 14:30 ジェンガ大会	6 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操
7	8	9 14:00 ラジオ体操	10 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	11 14:00 ラジオ体操	12 14:00 ストレッチ	13 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
14	15	16 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	17 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	18 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	19 14:00 ストレッチ 14:30 ウォーキング	20 事務整理日
21	22	23 14:00 ラジオ体操	24 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	25 14:00 ラジオ体操 15:00 非常食試食会 	26 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング	27 祝日振替日
28	29 昭和の日	30 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	<p>参加者募集中!</p> <p>4/3(水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> <p>4/13(土) 自力整体</p> <p>4/25(木) 非常食試食会</p>			

- ・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

※ 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)

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

Tel 03-6410-6149