

## コパンcafe

日時:10月23日(水) 15:00~16:00

内容:カスタードプリン、駄菓子など

参加費:200円

参加者2名以下のときは中止

申込締切:10月17日(木)

※キャンセルは前日17時まで可能



# Copain Schedule

# 10

## 2024



日	月	火	水	木	金	土
		1 14:00 ラジオ体操	2 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	3 13:30 利用者ミーティング 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース	4 14:00 ストレッチ 14:30 YouTube で脳トレ 	5 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (ハゲタカのえじき)
6	7	8 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	9 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	10 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	11 14:00 ストレッチ	12 祝日振替日
13	14 スポーツの日	15 14:00 ラジオ体操 14:30 ウォーキング	16 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	17 14:00 ラジオ体操 	18 14:00 ストレッチ 14:30 モルック	19 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
20	21	22 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (人生ゲーム)	23 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 15:00 コパンcafé 	24 14:00 ラジオ体操	25 14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会	26 事務整理日
27	28	29 14:00 ラジオ体操	30 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	31 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	参加者募集中! 10/2(水) 肩こり・腰痛 予防体操 10/19(土) 自力整体	

- ・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。
- ・施設内は禁煙です。近隣の路上での禁煙にご協力ください。
- ・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