



Copain Schedule

6

2025



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14:00 ラジオ体操 14:30 利用者ミーティング 15:00 ジェンガ	4 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	5 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	6 14:00 ストレッチ 14:30 モルック	7 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)
8	9	10 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	11 11:30～ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 YouTube で脳トレ	12 13:45 ラジオ体操 いつもより 早い時間です check	13 14:00 ストレッチ 14:30 DVD 鑑賞会	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 ボードゲーム (ストライク)
15	16	17 14:00 ラジオ体操 14:30 レジン制作	18 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 (ストライク)	19 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	20 14:00 ストレッチ 14:30 ウォーキング	21 11:30～ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体
22	23	24 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD 鑑賞会	25 11:30～ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:15 コパンcafé準備 (お手伝い募集中) 14:30 コパンcafé	26 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	27 14:00 ストレッチ 14:30 虐待防止 について学ぼう	28 事務整理日
29	30	<p>参加者募集中!</p> <p>6/4 (水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> <p>6/21 (土) 自力整体</p> <p>コパンcafé 日時: 6月25日(水) 14:30～16:00 内容: ホットケーキ、ドリンク 参加費: 200円 参加者2名以下のときは中止 申込締切: 6月19日(木) ※キャンセルは前日17時まで可能</p> <p>みなさんと一緒に ホットケーキの生地 から作って食べます</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。
- ・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**

: 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**