

参加者募集中!

Copain Schedule

8  
2025

注目!



パソコン講座

秋期生募集中!!

詳細は、コパンの掲示及び  
ホームページをご覧ください  
募集締切り 8/22(金)まで

8/6 (水)  
肩こり・腰痛  
予防体操

8/16 (土)  
自力整体

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>コパンcafe</b> 日時:8月27日(水) 15:00~16:00 内容:アイスクリームなど 参加費:200円 参加者2名以下のときは中止 申込締切:8月21日(木) ※キャンセルは前日 17時まで可能</p> 		<p><b>8/1 (金) 避難訓練</b></p> 		1	2	
					13:30 避難訓練 14:00 ストレッチ 14:30 利用者ミーティング	14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (ハゲタカのえじぎ)
3	4	5	6	7	8	9
		14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	14:00 肩こり・腰痛 予防体操	14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	14:00 ストレッチ 14:30 モルック	祝日振替日
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	14:00 ラジオ体操 14:30 レジン制作	14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	14:00 ストレッチ 14:30 YouTube で脳トレ	14:00 自力整体 
17	18	19	20	21	22	23
		14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (カタカナージ)	14:00 ラジオ体操 14:30 ジェンガ	14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (ストライク)	14:00 ストレッチ	14:00 ラジオ体操 14:30 UNO大会
24	25	26	27	28	29	30
/ 31		14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	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 	14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会	事務整理日

- ・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