

コパンcafe

日時:10月29日(水) 15:00~16:00

内容:ケーキ、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22日(水)

※キャンセルは前日17時まで可能



Copain Schedule 10 2025

10/1(水)
肩こり・腰痛
予防体操

10/18(土)
自力整体

参加者募集中!

日	月	火	水	木	金	土
注目! 自転車 交通安全講習開催!! 詳細は、コパンの掲示 またはホームページを ご覧ください			1 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	2 14:00 ラジオ体操 14:30 利用者ミーティング	3 14:00 ストレッチ 14:30 モルック	4 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)
		5 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	6 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	7 14:00 ラジオ体操 14:30 ポッチャ	8 14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会	9 祝日振替日
10	11 スポーツの日	12 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	13 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ジェンガ	14 14:00 ラジオ体操 14:30 UNO大会	15 13:30 自転車 交通安全講習 (青戸地区センター で行います) 14:00 ストレッチ 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 自力整体
17	18	19 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	20 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	21 14:00 ラジオ体操 14:30 モルック	22 14:00 ストレッチ 14:30 ボードゲーム (ストライク)	23 事務整理日
24	25	26 14:00 ラジオ体操 14:30 ポッチャ	27 14:00 ラジオ体操 14:15 コパンcafé準備 15:00 コパンcafé	28 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (カタカナージ)	29 14:00 ストレッチ 14:30 ジェンガ	30 ハロウィンイベント
31						

・マスクの着用は任意です。咳・くしゃみなどの症状がある方はマスクの着用をお願いします。咳エチケットにご協力をお願いします。

・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