

コパンcafe

日時:12月24日(水) 15:00~16:00

内容:チキンナゲット、ポテトサラダなど

参加費:200円

参加者2名以下のときは中止

申込締切:12月17日(水)

※キャンセルは前日17時まで可能



Copain Schedule

12  
2025

参加者募集中!

12/3 (水)

肩こり・腰痛  
予防体操

12/20 (土)

自力整体

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		14:00 ラジオ体操 14:30 利用者ミーティング 15:00 ウォーキング	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	14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (カタカナーシ)	14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会  14:00 ラジオ体操 14:30 ポッチャ	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	10	11	12	13
		14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピーズ	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	14:00 ラジオ体操 14:30 モルック	14:00 ストレッチ 14:30 ボードゲーム (ストライク)	11:30~ /パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操 14:30 卓球
14	15	16	17	18	19	20
		14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	11:30~ /パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操 14:30 ポッチャ	14:00 ラジオ体操  ☆実習生企画 14:30 ボードゲーム (ito)	14:00 ストレッチ 14:30 ジエンガ	11:30~ /パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:30 自力整体
21	22	23	24	25	26	27
		14:00 ラジオ体操 14:30 モルック	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	14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (ハゲタカのえじき)  	13:30 大掃除 来所者皆さんで 大掃除します  15:00 閉所	事務整理日
28	29	30	31			
注目! 12/13(土)のクリスマス会は最低参加者 人数の10名に届かなかつたため中止とな りました。赤い羽根共同募金のプログラム は来年1月以降に実施する予定です。			12/26(金) 大掃除		おらせ • 12/27(土) ~ 1/5(月)は お休みになります • 新年は 1/6(火) から 開所します	

- 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