



Copain Schedule
10
2022



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--------------|--|---|--|--|---|---|
| 新プログラム!! 10/19 (水) 散歩 (雨天中止) 新宿日枝神社 まで散歩します | | 参加者募集中! 10/5 (水) 肩こり・腰痛 予防体操 | | | 10/15 (土) 自力整体 | | 1 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球 |
| 2 | 3 | 4 14:00 ラジオ体操 | 5 14:00 肩こり・腰痛 予防体操 | 6 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング 植えている花を 取り除きます | 7 13:30 利用者 ミーティング 14:00 ストレッチ | 8 祝日振替日 | |
| 9 | 10 スポーツの日 | 11 14:00 ラジオ体操 14:30 モルック  | 12 14:00 ラジオ体操 | 13 14:00 ラジオ体操 | 14 14:00 ストレッチ | 15 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体 | |
| 16 | 17 | 18 14:00 ラジオ体操 | 19 14:00 ラジオ体操 14:30 散歩 NEW! 新宿日枝神社 (雨天中止) | 20 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会  | 21 14:00 ストレッチ | 22 13:15~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 | |
| 23 / | 24 / | 25 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球  | 26 14:00 ラジオ体操 | 27 14:00 ラジオ体操 | 28 14:00 ストレッチ 14:30 ガーデニング  | 29 事務整理日 | |

- ・来所の際は、マスクの着用をお願いします。・食事と喫煙は、ご遠慮ください。
- ・3密対策として、時間や人数など、利用の制限をさせていただいています。(※1日1回のみ、最大2時間まで)
- ・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 **13:00~17:00**
 ※ 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**