

# 参加者募集中!

## Copain Schedule

# 6 2024

### 女性ミーティング開催!!

日時: 6月15日(土) 15:00~16:00  
 内容: 女性だけでコーヒー・紅茶を飲みながら、みなさんがお話したいことを話す会です。  
 参加費: 無料

6/5 (水)  
肩こり・腰痛  
予防体操

6/15 (土)  
自力整体

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>注目!</b> <b>コパンcafe</b>                      日時: 6月22日(土) 15:00~16:00                      内容: コーヒー・紅茶・チーズホットクなど                      参加費: 200円                      参加者2名以下のときは中止                      申込締切: 6月18日(火)                      ※キャンセルは前日17時まで可能</p> </div>				 	11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操
2	3	4	5	6	7	8	
		13:30 利用者ミーティング 14:00 ラジオ体操	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	14:00 ストレッチ 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	
9	10	11	12	13	14	15	
		14:00 ラジオ体操	11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操	14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	14:00 ストレッチ	11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体 15:00 女性ミーティング 	
16	17	18	19	20	21	22	
		14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ)  14:00 ラジオ体操	14:00 ラジオ体操	14:00 ストレッチ 14:30 アイロンビーズ	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 	
23	24	25	26	27	28	29	
30		14:00 ラジオ体操	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	14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	14:00 ストレッチ	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**

: 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**