

参加者募集中!

Copain Schedule

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 8/20(火)まで

8/7 (水)
肩こり・腰痛
予防体操

8/17 (土)
自力整体

8

2024

日	月	火	水	木	金	土
<p>コパンcafe 日時:8月21日(水) 15:00~16:00 内容:ドリンク・アイスクリームなど 参加費:150円 参加者2名以下のときは中止 申込締切:8月16日(金) ※キャンセルは前日17時まで可能</p> 				1 14:00 ラジオ体操	2 13:30 利用者ミーティング 14:00 ストレッチ	3 14:00 ラジオ体操 
4	5	6 14:00 ラジオ体操	7 14:00 肩こり・腰痛 予防体操	8 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会	9 14:00 ストレッチ 14:30 モルック	10 祝日振替日
11 山の日	12 振替休日	13 14:00 ラジオ体操	14 14:00 ラジオ体操 14:30 レジン制作	15 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ	16 14:00 ストレッチ 14:30 YouTube NEW で脳トレ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">YouTube で間違い探しなどの脳トレを楽しめます</div>	17 14:00 自力整体
18	19	20 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム 人生ゲーム をやります 	21 14:00 ラジオ体操 15:00 コパン cafe 	22 14:00 ラジオ体操	23 14:00 ストレッチ	24 14:00 ラジオ体操
25	26	27 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	28 14:00 ラジオ体操	29 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球	30 14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会	31 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