

コパンcafe

日時:12月25日(水) 15:00~16:00
 内容:チキンナゲット、やまいも焼きなど
 参加費:200円
 参加者2名以下のときは中止
 申込締切:12月19日(木)
 ※キャンセルは前日17時まで可能



Copain Schedule 12 2024



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 13:30 利用者ミーティング 14:30 ラジオ体操 ※いつもと時間が違います	4 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	5 14:00 ラジオ体操	6 14:00 ストレッチ 14:30 卓球	7 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操
8	9	10 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンピース	11 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操	12 14:00 ラジオ体操 14:30 ウォーキング	13 14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会	14 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 クリスマス会 (赤い羽根共同募金 助成金プログラム) (11/27 申込締切り)
15	16	17 14:00 ラジオ体操 14:30 YouTubeで脳トレ	18 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	19 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング	20 14:00 ストレッチ 14:30 モルック	21 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 自力整体 15:00 ボードゲーム (ハゲタカのえじき)
22	23	24 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会 	25 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 	26 14:00 ラジオ体操	27 13:30 大掃除 来所者皆さんで大掃除します 15:00 閉所	28 事務整理日

29 30 31 **参加者募集中!**

12/4 (水)
肩こり・腰痛
予防体操

12/21 (土)
自力整体

12/27 (金)
大掃除

おしらせ
 ・12/28(土) ~ 1/6(月)は
お休みになります
 ・新年は1/7(火)から
開所します

- ・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**