

コパンcafe

日時:4月23日(水) 15:00~16:00

内容:焼き鳥、ドリンクなど

参加費:200円

参加者2名以下のときは中止

申込締切:4月18日(金)

※キャンセルは前日17時まで可能



Copain Schedule

4

2025



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|--|---|---|-----------------------------------|---|
| | | 1 14:00 ラジオ体操 14:30 利用者ミーティング | 2 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 | 3 14:00 ラジオ体操 | 4 14:00 ストレッチ 14:30 ジェンガ | 5 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 UNO大会 |
| 6 | 7 | 8 14:00 ラジオ体操 14:30 DVD鑑賞会 | 9 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 | 10 14:00 ラジオ体操 14:30 卓球 | 11 14:00 ストレッチ | 12 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (ハゲタカのえじき) |
| 13 | 14 | 15 14:00 ラジオ体操 14:30 YouTube で脳トレ | 16 11:30~ パソコン講座 (ご予約の方のみ) 14:00 ラジオ体操 14:30 アイロンビーズ | 17 14:00 ラジオ体操 14:30 ウォーキング | 18 14:00 ストレッチ 14:30 モルック | 19 14:00 自力整体 |
| 20 | 21 | 22 14:00 ラジオ体操 | 23 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  | 24 14:00 ラジオ体操 14:30 ガーデニング | 25 14:00 ストレッチ 14:30 DVD鑑賞会 | 26 事務整理日 |
| 27 | 28 | 29 昭和の日 | 30 14:00 ラジオ体操 14:30 ボードゲーム (人生ゲーム) | 参加者募集中! <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> 4/2(水) 肩こり・腰痛 予防体操 </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> 4/19(土) 自力整体 </div> </div> | | |

・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。

・喫煙は、ご遠慮ください。

・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**

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

※ 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)

Tel **03-6410-6149**