

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 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 (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;"> <p style="text-align: center;">4/2(水) 肩こり・腰痛 予防体操</p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p style="text-align: center;">4/19(土) 自力整体</p> </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

※ 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**