

# 1月

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、飲食を伴うプログラムは中止にしています。

日	曜日	予 定	16	日	
1	土	年末年始 休み	17	月	スポーツ：卓球・バドミントン
2	日	年末年始 休み	18	火	
3	月	年末年始 休み	19	水	
4	火		20	木	
5	水		21	金	散歩倶楽部
6	木	行事：新春イベント	22	土	
7	金		23	日	
8	土	塗り絵	24	月	
9	日		25	火	
10	月		26	水	
11	火		27	木	椅子ヨガ
12	水		28	金	
13	木		29	土	映画上映
14	金	折り紙	30	日	
15	土	プラバン	31	月	漫画研究会

★行事：新春イベント（無料） 14：00-15：00

手作りの甘酒提供、ビンゴゲームで新年のスタートをきりましょう。 定員15名

★大人の塗り絵（無料） 14：00-15：00

色鉛筆と塗り絵を用意していますので、手ぶらで参加できます。

時間内に終わらなくても大丈夫です。塗って出来上がった作品は、持ち帰りいただけます。

★折り紙（無料） 14：00-15：00

簡単な日常生活で使える実用的なものを作ります。

出来上がりまでの工程を一緒に味わいませんか？ 初めての方もお待ちしております。

★プラバンdeキーホルダー作り（無料） 11：00-12：00

薄いプラスチック板に好きなイラストを描き、色を付け加熱しオリジナルのキーホルダーを作ります。

★再開 卓球・バドミントンで汗を流そう（無料） 13：00-17：00

場所：中央区民センター（石山通りを挟んで区役所の反対側）

ご都合の良い時間帯のみの参加OK、現地集合、現地解散もOKです。

持ち物：上靴（スリッパ、サンダル不可）、飲物、動きやすい服装、マイラケット持込可能です。

★散歩倶楽部（無料） 15：00-16：00

センター周辺を1時間ほどのんびり散歩しましょう。

★椅子ヨガ（無料・動きやすい服や靴／サンダル・スカート禁止）定員6名 14:00-15:00

ボランティアの先生が来て、分かりやすく教えてくれます。

椅子に座って行うヨガなので、身体がほぐれてリラックス効果があります。

★土曜ロードショー（無料） 15：00-17：00

上映予定映画：「ゴジラVSコング」（上映時間：時間 113分） “モンスター・バース”シリーズの第4弾にして、ゴジラとコングという3大モンスターがついに激突するアクション・エンタテイメント超大作です。

★漫画研究会（無料） 15：30-16：30 漫画を読んだり描いたりすることに興味のある方、集まりませんか