

2023.03 EVENT INFORMATION

WEB予約
 (毎月25日、午前7時から予約受付開始)
 詳細は、左記のQRコードよりマルタス公式ホームページをご確認ください。

電話・市民活動支援カウンター予約
 (毎月25日、午前10時から予約受付開始)
 TEL: 0877-24-8877

活動 / enjoy & community

1 水 だれでも始められる～中国式体操～
 10:30-11:30 / 500円 / 定員5名
 主催: 暖心房教室

2 木 ストレッチーズ基本編
 13:30-14:30 / 800円 / 定員10名
 主催: Po-caa

これから、韓国語をスタートしてみよう!
 13:30-15:00 / 100円 / 定員12名
 主催: ケンチャナ (뽕잡아!)

4 土 親子で学ぶ楽しい性教育～赤ちゃんはどこからやってくるの～
 10:00-11:00 / 1,000円 / 定員5名
 主催: まるま

レタグラフィーレッスン～サンキューカード～
 ①10:00-11:30 ②13:30-14:30
 1,800円 / 定員各回5名
 主催: クラフト教室～マーガレット～

夜のカラダほぐしヨガ(首こり肩こり)
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員12名
 主催: A-LALA.Yoga

5 日 お世話になった人にありがとうを贈ろう
 ①10:30-11:00 ②11:30-12:00
 ③13:30-14:00 ④14:30-15:00
 500円 / 定員各回4名
 主催: 森時子

7 火 シニアスマホ・タブレット・パソコン勉強会
 14:00-16:00 / 100円 / 定員10名
 主催: さつきスマホPC倶楽部

バレエの動きでエクササイズ! パレトン
 20:00-21:00 / 1,000円 / 定員15名
 主催: 間まなみ

8 水 だれでも始められる～中国式体操～
 10:30-11:30 / 500円 / 定員5名
 主催: 暖心房教室

教えて!美容師さん～脱毛中の頭皮のお手入れ、生え始めのケア～
 13:30-14:30 / 無料 / 定員20名
 主催: 香川労災病院 がんサロンつなぐ

おとなのナイトカフェトーク
 19:30-21:00 / 無料 / 定員10名
 主催: 丸亀朝カフェの会

9 木 ヨガ棒で整える
 10:00-11:00 / 1,000円 / 定員7名
 主催: A.Orange yoga

椅子ヨガ
 13:30-14:30 / 500円 / 定員20名
 主催: 木村圭子

痛気持ちいい老廃物さよなら足マッサージ
 13:30-14:30 / 500円 / 定員10名
 主催: 白萩真由美

これから、韓国語をスタートしてみよう!
 13:30-15:00 / 100円 / 定員12名
 主催: ケンチャナ (뽕잡아!)

美姿勢のための運動教室
 14:30-15:30 / 500円 / 定員7名
 主催: 金山美樹

10 金 アシュタンガヨガ ビギナー
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員10名
 主催: Sora-Yoga

12 日 適切なメガネの選び方とサポートカラー体験
 10:00-11:00 / 無料 / 定員8名
 主催: 齊藤 彰見

YouTubeに登録しよう!～登録時の注意点と動画づくりのポイント～
 10:00-12:00 / 無料 / 定員3名
 主催: eかみしばいコンテスト実行委員会

12 日 日本舞踊家が伝える、着物の着方と所作
 10:30-12:00 / 無料 / 定員10名
 主催: OΔOの産

郷土丸亀にまつわる歴史講座
 13:30-15:00 / 無料 / 定員60名
 主催: 丸亀市立中央図書館
 講師: 西岡 達哉 (高松短期大学講師)

夜のカラダほぐしヨガ(股関節)
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員12名
 主催: A-LALA.Yoga

14 火 体の不調について 相談会
 10:00-11:00 / 無料 / 定員5名
 主催: あしあと寺子屋

離乳食にもオススメ! タッパーで作るトマトパン
 10:00-11:30 / 1,500円 / 定員5組15名
 主催: おうちパン&手形アートsumugi

シニアスマホ・タブレット・パソコン勉強会
 14:00-16:00 / 100円 / 定員10名
 主催: さつきスマホPC倶楽部

ワンコインで学べる! カタカナ英会話
 19:00-20:00 / 500円 / 定員12名
 主催: カタカナ英会話ジュエッタ

夜ヨガ
 20:00-21:00 / 1,000円 / 定員15名
 主催: 間まなみ

16 木 カラフル体操
 10:00-11:00 / 500円 / 定員20名
 主催: カラフル体操

ストレッチーズ基本編
 13:30-14:30 / 800円 / 定員10名
 主催: Po-caa

貯筋運動の会
 13:30-14:30
 500円 (初めての方は通帳代込800円)
 定員20名
 主催: 木村 圭子

ゆるい終活の集い～もしやゲーム体験～
 13:30-15:00 / 無料 / 定員4名
 主催: 終活/オト・きむらなみ

これから、韓国語をスタートしてみよう!
 13:30-15:00 / 100円 / 定員12名
 主催: ケンチャナ (뽕잡아!)

17 金 マルタスうたごえ広場
 10:30-11:30 / 500円 / 定員30名
 主催: 神余音楽教室

夜の図書館～ふらっと話そう本のはなし～
 18:30-19:30 / 無料 / 定員12名
 主催: 夜の図書館

18 土 こわれたおもちゃを修理します(おもちゃの病院)
 13:00-17:00 / 無料 / 定員10組20名
 主催: おもちゃの病院 すまいる

手縫いdeシュシュを作ってみよう!
 13:30-15:00 / 300円 / 定員5名
 主催: 手縫いdeここにこ着物life

キャリアコンサルタントが実践「話を聞くコツ」を身につける!
 15:00-16:00 / 無料 / 定員5名
 主催: あしあと寺子屋

19 日 朝のリフレッシュヨガ
 10:00-11:00 / 1,000円 / 定員10名
 主催: Wellness Yoga

花あそび～冬景色のアレンジメント～
 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
 1,500円 / 定員各回10名
 主催: 平野 豊美

19 日 第6回アートの旅 イタリア ローマで休日
 14:00-15:00 / 無料 / 定員20名
 主催: 大坪 則和

Enjoy ZUMBA
 14:00-15:00 / 500円 / 定員15名
 主催: Po-caa

20 月 ほぐす、ゆるめる、のぼす。気持ちいいヨガ
 10:00-11:10 / 1,000円 / 定員10名
 主催: A.Orange yoga

ひろえは街が好きになる運動
 10:00-10:50 / 無料 / 自由参加
 主催: まるがめ世話やき隊
 丸亀市市民交流活動センターマルタス

丸亀パンマルシェ +HerbalandMarche
 11:00-16:00 / 無料 / 自由参加
 主催: Pair
 共催: 丸亀市市民交流活動センターマルタス
 協力: まるがめ世話やき隊

シニアスマホ・タブレット・パソコン勉強会
 14:00-16:00 / 100円 / 定員10名
 主催: さつきスマホPC倶楽部

22 水 だれでも始められる～中国式体操～
 10:30-11:30 / 500円 / 定員5名
 主催: 暖心房教室

みんなで話そう、人生会議
 13:30-14:30 / 無料 / 定員20名
 主催: 香川労災病院 がんサロンつなぐ

バレエの動きでエクササイズ! パレトン
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員15名
 主催: 間まなみ

23 木 「目で聴き、一緒にお話しよう!」たのしい手話 2023 春
 10:00-11:00 / 無料 / 定員30名
 主催: ZoomCafé (やさしい手話)

やさしい俳句入門
 10:30-12:30 / 500円 / 定員10名
 主催: イマジン俳句会 小園 裕美

これから、韓国語をスタートしてみよう!
 13:30-15:00 / 100円 / 定員12名
 主催: ケンチャナ (뽕잡아!)

SDGs ～麻袋でプランター作り～
 14:00-15:00 / 500円 / 定員12名
 主催: ゆりりつと育業

ゆるりと健康生活～身近に薬膳をとり入れよう～
 ①15:30-16:00 ②18:00-18:30
 500円 / 定員各回4名
 主催: ゆりりつと育業

24 金 花のある暮らし～草花を使った春色アレンジ～
 ①10:00-11:30 ②13:00-14:30
 大人:1,500円 / 小学生以下:800円
 定員各回6名
 主催: graine la rue

美姿勢のための運動教室
 14:30-15:30 / 500円 / 定員7名
 主催: 金山 美樹

陰ヨガ
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員10名
 主催: Sora-Yoga

25 土 めずらしいブルーチーズと和食に合うチーズ
 12:00-13:30 / 3,000円 / 定員10名
 主催: Le Salon de Jaune Table

季節の星空のお話と宇宙旅行
 16:00-17:00 / 無料 / 定員15名
 主催: 星のソムリエ松野

26 日 自分の個性を知って、オリジナルポストカードを作ろう!
 ①10:00-12:00 ②13:00-15:00
 1,500円 / 定員各回7名
 主催: 特定非営利活動法人 光かがやく絵画の種

26 日 自分らしく働き、暮らすためのセミナー
 10:30-12:00 / 無料 / 定員6名
 主催: キャリアカウンセリングオフィスカミツレ

中高生から始める自分らしくとキャリアの見つけ方
 13:30-15:00 / 無料 / 定員6名
 主催: キャリアカウンセリングオフィスカミツレ

薬膳エンジニアと作る! 季節の薬膳ハーフティーを作ろう
 14:00-16:00 / 1,050円 / 定員6名
 主催: 日々膳々

夜のカラダほぐしヨガ(体幹)
 19:30-20:30 / 1,000円 / 定員12名
 主催: A-LALA.Yoga

27 月 マルタス市民活動交流会 vol.9
 13:30-15:30 / 無料 / 定員20名
 主催: 丸亀市市民交流活動センターマルタス

28 火 認知症予防脳トレ
 10:00-11:00 / 500円 / 定員10名
 主催: プレインキッズ体操教室

指1本からはじめる! おとなのための脳トレピアノ®
 10:00-11:00 / 500円 / 定員6名
 主催: 脳トレピアノ® 香川

はじめての離乳食、幼児食づくり
 10:00-12:00 / 1,500円 / 定員8組
 主催: おりーぶきっちゃん

シニアスマホ・タブレット・パソコン勉強会
 14:00-16:00 / 100円 / 定員10名
 主催: さつきスマホPC倶楽部

夜ヨガ
 20:00-21:00 / 1,000円 / 定員15名
 主催: 間まなみ

29 水 だれでも始められる～中国式体操～
 10:30-11:30 / 500円 / 定員5名
 主催: 暖心房教室

30 木 あなたの日常に彩りを～甘酒作り体験～
 10:00-11:30 / 1,500円 / 定員8名
 主催: 発酵料理セラピー丸亀つむぎ

椅子ヨガ
 13:30-14:30 / 500円 / 定員20名
 主催: 木村 圭子

31 金 春だ! お弁当を作りましょう。
 10:00-11:00 / 500円 / 定員10名
 主催: さらだくらぶ料理教室

WEB予約対象外

士業相談 / professional consultation

8 水 行政書士 無料相談会
 10:00-12:00 / 無料
 【相談内容】
 遺言・相続の手続き、契約書、協定書、会社等の設立、補助金・給付金申請、古物商許可などの作成

弁理士 無料相談会
 13:00-15:00 / 無料
 【相談内容】
 著作権、特許、商標、知的財産など

13 月 税理士 無料相談会
 13:00-15:00 / 無料
 【相談内容】
 所得税、相続税、贈与税、固定資産税など

※1回の相談は25分までです。 ※事前に相談内容の準備が必要です。
 ※士業相談は電話・市民活動支援センターでの予約受付となります。
 主催: 丸亀市市民交流活動センターマルタス

MARUTASU