

やさしいヨーガ療法
～こころと体のメンテナンス～



18 [水]
19:30～20:30

¥ 1,000円
10名
ヤマハラカオリ ヨーガ療法



脳もカラダもリフレッシュ!
カラフル体操



19 [木]
10:00～11:00

¥ 500円
20名
カラフル体操

カラダをほぐすツボ押し &
貯筋運動



19 [木]
13:30～14:30

¥ 500円
20名
木村 圭子、あしあと寺子屋

季節の星空のお話と宇宙旅行



21 [土]
16:00～17:00

無料
15名
星のソムリエ松野



花あそび
～里の秋をイメージした
アレンジ～



22 [日]
①10:00～11:30
②13:30～15:00

¥ 1,500円
各回12名
平野 豊美



ゆるい集い
～写真整理入門～



23 [月]
13:30～14:30

無料
6名
終活ノオト・きむらなみ



花のある暮らし
秋バラを使ったアレンジメント



20 [金]
①10:00～11:30
②13:00～14:30

大人1500円、小学生以下800円
各回10名
graine la rue



さらだくらぶのお料理レッスン
～チキン南蛮のレシピを学ぼう～



20 [金]
10:00～11:30

¥ 500円
10名
さらだくらぶ料理教室



マルタスうたごえ広場



20 [金]
10:30～11:30

¥ 500円
30名
神余音楽教室

物価高、見えない不安を安心へ
～家事・家計の工夫～



24 [火]
10:00～11:30

¥ 300円
80名
丸亀友の会



市民活動交流会
～Instagramで情報発信～



24 [火]
13:30～15:30

無料
20名
丸亀市市民交流活動センター
マルタス



SNS全盛期の昨今、情報発信もSNSで行うことが多いかと思いますが、けれど発信しても、いまいち成果が見えない、正解が分からない...なんてことはありませんか? 今回の交流会では、Instagramを活用した情報発信のキホンと一緒に学びます。画像投稿の仕方、ハッシュタグのつけ方から、どんな投稿が目にとまりやすいかなど、Instagramの使い方を学びながら情報発信について考え、悩んでいる方同士で交流しましょう。今回の交流会ではInstagramを使用しますので、スマートフォン、タブレットなどInstagramを使用できる端末をお持ちください。

空き家サロン 「空き家の
活用をいっしょに話し合う」



20 [金]
19:00～20:30

無料
20名
特定非営利活動法人
香川歴史的建造物保存活用会議



陰ヨガ



20 [金]
19:30～20:30

¥ 1,000円
10名
Sora-Yoga



手縫いde作ろう!
～サコッシュ～



21 [土]
13:30～15:30

¥ 1,500円
5名
手縫いdeここにこ着物life



姿勢について知ろう!
カラダの座談会



25 [水]
10:00～11:00

無料
6名
金山 美樹



ほぐす、ゆるめる、のびす。
気持ちいいヨガ



25 [水]
10:00～11:10

¥ 1,000円
14名
A.Orange yoga



やさしい俳句入門



26 [木]
10:30～12:30

¥ 500円
10名
イマジン俳句会

