

ひだまり喫茶  
人生観が変わった〇〇をシェア！

**ひだまり喫茶**  
ゆる〜く話ませんか？  
皆さんの、私の人生観が  
変わった〇〇をシェアしませんか？  
聞くだけでもOK。



17 [日]  
9:30 ~ 10:30

☎ 無料  
👤 6名  
👤 HIRAKU



花あそび  
〜しめ縄飾り&  
正月を迎える花〜



17 [日]  
①10:00 ~ 11:30  
②13:30 ~ 15:00

☎ 1,500円  
👤 各回12名  
👤 平野 豊美



緊張や不安な気持ちを  
和らげる手法、お伝えします。



17 [日]  
11:00 ~ 12:00

☎ 1,000円  
👤 3名  
👤 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



土器川の  
川ごみ問題について学ぼう！



18 [月]  
14:00 ~ 15:00

☎ 無料  
👤 40名  
👤 大手前丸亀中学・高等学校

第10回 手作り絵本をつくろう！  
スケッチブックシアター  
ワークショップ



19 [火]  
①13:00 ~ 14:30  
②19:00 ~ 20:30

☎ 無料  
👤 各回10名  
👤 へーぶーさん



ワンコインで学べる！  
カタカナ英会話



19 [火]  
19:00 ~ 20:00

☎ 500円  
👤 12名  
👤 カタカナ英会話ジェッタ



自分が本当にしたいことを  
見つけましょう



17 [日]  
13:00 ~ 14:00

☎ 1,000円  
👤 3名  
👤 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



ふくしをテーマに語ろう！  
まんまカフェ



17 [日]  
13:00 ~ 15:00

☎ 無料  
👤 15名  
👤 福祉 works MANMARE



すごろくゲームで  
自分らしさを知ろう！



17 [日]  
15:00 ~ 16:30

☎ 無料  
👤 5名  
👤 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



やさしいヨガ療法  
〜こころと体のメンテナンス〜



20 [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



21 [木]  
10:00 ~ 11:00

☎ 500円  
👤 20名  
👤 カラフル体操

貯筋運動で  
健康寿命をのばそう



21 [木]  
13:30 ~ 14:30

☎ 500円  
(初めての方は通帳代込800円)  
👤 20名  
👤 木村 圭子

高校生ダンスパフォーマンス  
「丸亀サイファー」



17 [日]  
16:00 ~ 17:00

☎ 無料  
👤 20名  
👤 丸亀大文化祭準備委員会

音楽療法士と整体師による  
ミュージック&  
ボディセルフケアプログラム



18 [月]  
11:00 ~ 12:00

☎ 1,000円  
👤 20名  
👤 合同会社 ビューアーナ



年末スペシャル  
心と体の大掃除！  
椅子ヨガ&笑いヨガ



18 [月]  
13:30 ~ 14:30

☎ 500円  
👤 30名  
👤 木村圭子、間まなみ

話せる韓国語



21 [木]  
13:30 ~ 15:00

☎ 500円  
👤 12名  
👤 ケンチャナ



菌ちゃんの  
生ごみリサイクルで  
始める家庭菜園



21 [木]  
14:00 ~ 15:00

☎ 2,000円  
👤 12名  
👤 ゆるりっど育業



ゆるりと健康生活  
〜身近に菜膳をとり入れよう〜



21 [木]  
15:30 ~ 16:00

☎ 500円  
👤 6名  
👤 ゆるりっど育業

