



あなたの体験を即興で再現！  
心が軽くなるワークショップ

18 水 予約制  
18:00 ~ 20:30

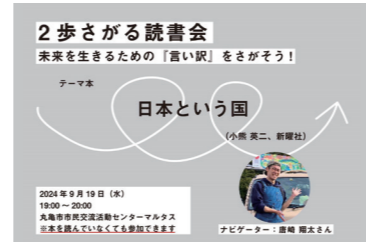
無料 / 8名  
📌 プレイバックシアター劇団 365



脳もカラダもリフレッシュ！  
カラフル体操

19 木 予約制  
10:00 ~ 11:00

500円 / 20名  
📌 カラフル体操



2 歩さがる読書会  
未来を生きるための『言い訳』をさがそう！

19 木 予約制  
19:00 ~ 20:00

無料 / 10名  
📌 2 歩さがる読書会



わたしの居場所～まるちゃん～  
「共に生き ともに歩もう 認知症」

21 土 予約制  
10:00 ~ 12:00

無料 / 30名  
📌 わたしの居場所～まるちゃん～  
(丸亀市地域交流事業)



セルフ・ハグで不安や  
しんどい気持ちを和らげよう！

21 土 予約制  
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



世界小児がん啓発キャンペーン  
ゴールドリボンワークショップ

21 土 予約制  
14:00 ~ 19:00

500円 / 当日受付  
📌 特定非営利活動法人 未来 ISSEY



やさしいヨガ療法  
～こころと体のメンテナンス～

20 金 予約制  
10:00 ~ 11:10

1,000円 / 10名  
📌 ヤマハラカオリ ヨーガ療法



マルタスうたごえ広場

20 金 予約制  
10:30 ~ 11:30

500円 / 30名  
📌 神余音楽教室



足から健康！  
足指・足裏ストレッチ

20 金 予約制  
13:00 ~ 14:00

500円 / 5名  
📌 野澤かおり



世界小児がん啓発キャンペーン  
リレーライブ&パネル展

21 土 予約制  
14:00 ~ 18:30

無料 / 自由参加  
📌 特定非営利活動法人 未来 ISSEY



自分のしたい仕事、見つけよう！

21 土 予約制  
15:00 ~ 16:30

1,500円 / 3名  
📌 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



ジャグリングをやってみよう

21 土 予約制  
19:00 ~ 20:00

500円 / 10名  
📌 ジャグリング運動教室



夜の図書館  
～ふらっと話そう本のはなし～

20 金 予約制  
18:30 ~ 20:00

無料 / 12名  
📌 夜の図書館



スローフローヨガ

20 金 予約制  
19:30 ~ 20:30

1,000円 / 10名  
📌 Sora-Yoga



エンディングノートを  
書いてみよう！

21 土 予約制  
10:00 ~ 11:00

無料 / 12名  
📌 未来へつなぐ終活・遺言



肩凝りスッキリ 優しい朝ヨガ

22 日 予約制  
9:30 ~ 10:15

1,000円 / 11名  
📌 Wellness Yoga



お金の悩み相談会  
～どんなことで悩んでいますか？～

22 日 予約制  
10:00 ~ 11:30

無料 / 5名  
📌 まるがめの節約先生



くびれをつくる！  
ボディメイクヨガ

22 日 予約制  
10:30 ~ 11:15

1,000円 / 11名  
📌 Wellness Yoga

