



やさしいヨーガ療法
～こころと体のメンテナンス～

18 金 予約制

10:00～11:10

1,000円 / 10名

主催 ヤマハラカオリ ヨーガ療法



ポタニカルキャンドル入門
～アロマサシェを作ろう～

18 金 予約制

①10:00～11:30
②13:00～14:30

1,500円 / 各回10名

主催 キャンドル&
フラワーアトリエ nao farm



マルタスうたごえ広場

18 金

10:30～11:30

500円 / 30名

主催 神余音楽教室



ゆるい集い
～グリーンケア&お香づくり体験～

19 土 予約制

19:00～20:00

300円 / 8名

主催 終活ノオト・きむらなみ



丸亀城で走らない鬼ごっこ
～交流会～

20 日 予約制

12:00～13:30

無料 / 30名

主催 福祉 works MANMARE

※ご予約はマルタスではございません。



音楽療法士と整体師による
50歳以上の方向けの
「音楽運動」プログラム

20 日 予約制

14:00～15:00

1,000円 / 20名

主催 合同会社 ピューアーナ



エンディングノートを
書いてみよう！

19 土 予約制

10:00～11:00

無料 / 12名

主催 未来へつなく終活・遺言



やさしい陶芸教室
ひもづくりで花瓶を作ってみよう

19 土 予約制

10:00～12:00

1,700円 / 15名

主催 齋藤 敏子



気軽にできる やさしいヨガ
～身体も心もすっきりリセット～

19 土 予約制

10:30～11:40

500円 / 12名

主催 津谷 望



ビギナーヨガ
～ヨガブロックを使って
ヨガポーズにチャレンジしよう～

20 日 予約制

14:30～15:30

1,000円 / 10名

主催 Sora-Yoga



名画をみて感じたことを
お話ししてみましょう
～対話型アート鑑賞「アートリップ」～

21 月 予約制

10:30～11:30

1,000円 / 8名

主催 Heart サロン



やってみよう！足のエクササイズ

21 月 予約制

13:00～14:00

500円 / 5名

主催 野澤 かり



街を読む読書会
～自分が実現する
街づくりを考える～

19 土 予約制

13:00～14:30

無料 / 10名

主催 丸亀市市民交流活動センター
マルタス



PICK UP

『自分が街に対してできることってなんだろう？』
今、頭の中で考えている街づくりについて
本から学べる知識や事例に基づいて形にしてい
く読書会です。

本の解説から意見交換まで参加者同士で
話しながら頭の中を整理するイベントです。

本を読んでいない方でも参加できますので、
お気軽にご参加ください。



ジャグリングをやってみよう

19 土 予約制

19:00～20:00

500円 / 10名

主催 ジャグリング運動教室



動ける体にする
セルフケアと運動教室

22 火・28 月 予約制

[22日] 10:30～11:30

[28日] 12:30～13:30

500円 / 10名

主催 ゲーゲンプレス



講演会
「まぜこぜの社会」
10月22日(火) をめざして
時間: 18:30～20:00
参加無料

「まぜこぜの社会」をめざして

22 火 予約制

18:30～20:00

無料 / 70名

主催 丸亀市市民交流活動センター
マルタス



PICK UP

誰も排除しない「まぜこぜの社会」をめざして、
アートや音楽、映像、舞台などのワクワクすること
を通じて、私たちはすでに「共にいきている」ことを
可視化、体験する活動をしています。
32年の活動の中で気づいたことや、
モヤモヤすることをお話します。