



「絵と文章を鍛える絵日記講座」

17 日

予約制

10:30 ~ 12:00

1,000円 / 5名  
主催 絵画造形教室アトリエK



下腹スッキリさせる！  
ボディメイクヨガ

17 日

予約制

10:30 ~ 11:15

1,000円 / 13名  
主催 Wellness Yoga



MGB コレクション  
(まるがめじっちゃん  
ぼっちゃんコレクション)

17 日

13:00 ~ 14:00

無料 / 30名  
主催 特定非営利活動法人  
つながる・つむぐ・海と空



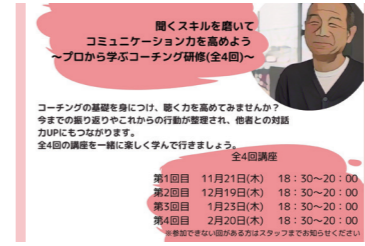
緊張や不安な気持ちを  
セルフ・ハグで和らげよう！

21 木

予約制

18:00 ~ 19:00

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



聞くスキルを磨いて  
コミュニケーション力を高めよう  
～プロから学ぶコーチング研修(全4回)～

21 木

予約制

18:30 ~ 20:00

無料 / 20名  
主催 丸亀市市民交流活動センター  
マルタス



## PICK UP

コーチングの基礎を身につけ、聴く力を

高めてみませんか？

今までの振り返りやこれからの行動が整理され、

他者との対話力UPにもつながります。

全4回(11/21、12/19、1/23、2/20)の講座を

一緒に楽しく学んでいきましょう。

※参加できない回がある方は、初回にご相談ください。



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

17 日

予約制

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名  
主催 合同会社 ピュアーナ



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～

17 日

予約制

14:30 ~ 15:30

1,000円 / 10名  
主催 Sora-Yoga



動ける体にする  
セルフケアと運動教室

18 月・29 金

予約制

10:30 ~ 11:30

500円 / 10名  
主催 ゲーゲンプレス



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！

テーマ本  
スカートの中の劇場  
(上野千鶴子、河出静子)

2024年11月21日(木)  
19:00 ~ 20:00  
丸亀市市民交流活動センターマルタス  
出席を願っている方も参加できます

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！

21 木

予約制

19:00 ~ 20:00

無料 / 10名  
主催 2歩さがる読書会



自律神経を整えるやさしいヨガ

22 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



年末に備える！  
水まわりを今から始める  
ブレ大掃除

22 金

予約制

10:00 ~ 11:30

500円 / 5名  
主催 整理収納教育士ヘスティア



足トラブルを予防しよう！  
正しい靴の履き方のコツ！

18 月

予約制

13:00 ~ 14:00

500円 / 5名  
主催 野澤 かおり



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

20 水

予約制

18:00 ~ 20:30

無料 / 8名  
主催 プレイバックシアター劇団 365



カラダをほぐす  
ツボ押し&貯筋運動

21 木

13:00 ~ 14:00

500円 / 20名  
主催 清家裕之、木村圭子



家事家計講習会  
一家庭でできる暮らしの工夫ー

22 金

予約制

10:20 ~ 11:40

500円 / 50名  
主催 丸亀友の会



マルタスうたごえ広場

22 金

10:30 ~ 11:30

500円 / 30名  
主催 神余音楽教室



丸亀にも市民劇場を！  
～演劇好きな方集まれ！～

22 金

予約制

14:00 ~ 16:00

無料 / 20名  
主催 演劇鑑賞会 香川市民劇場

