



### バレエの動きでエクササイズ！ バレトン

5火・19火 予約制  
20:00～21:00

1,000円 / 15名  
主催 間まなみ



### 骨盤からアプローチ 上がる美尻トレーニング

5火・19火 予約制  
20:15～21:15

1,000円 / 10名  
主催 田井利昌



### だれでも始められる ～中国式体操～

6水・20水 予約制  
10:30～11:30

500円 / 5名  
主催 暖心房教室



### 誰でもかける絵手紙をかこう！

8金 予約制  
13:30～15:30

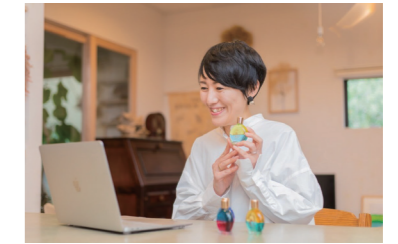
1,000円 / 12名  
主催 藤原英子



### チョークアートを描いてみよう！

9土 予約制  
①10:00～11:00  
②11:00～12:00

1,500円 / 各回8名  
主催 香西アサミ



### 色で知る「私」の心の現在地

9土 予約制  
10:00～11:30

500円 / 5名  
主催 Irodori.no.hibi



### 美姿勢の為の股関節エクササイズ

6水・20水 予約制  
13:45～14:45

1,000円 / 10名  
主催 田井利昌



### 話せる韓国語

7木・21木 予約制  
13:30～15:00

500円 / 7名  
主催 ケンチャナ



### 椅子ヨガで 心と体をリフレッシュ！

7木・28木 予約制  
14:00～15:00

500円 / 20名  
主催 木村圭子



### ～トールペイント～ 4つのモチーフを使って 植木鉢やコースターに描こう

9土 予約制  
10:30～12:00

500円 / 4名  
主催 Elle est mignonne



### 夜のカラダほぐしヨガ (第1部・第2部)

9土・23土 予約制  
①18:30～19:30  
②20:00～21:00

1,000円 / 各回10名  
主催 A-LALA.Yoga



### 風で描く 奇跡のアルコールインクアート

10日 予約制  
①9:30～10:30  
②11:00～12:00

1,500円 / 各回5名  
主催 MariliaInk



### 採用担当者の心を惹く 応募書類の書き方教えます！

7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



### 花のある暮らし そのままドライになる 秋バラのアレンジ

8金 予約制  
①10:00～11:30  
②13:00～14:30

大人2,000円  
小学生以下1,000円 / 各回10名  
主催 grain la rue



### 動ける体にする セルフケアと運動教室

8金・13水 予約制  
【8日】10:30～11:30  
【13日】9:30～10:30

500円 / 10名  
主催 ゲーゲンプレス



### 季節の花をかこう！ ～ポインセチア～

10日 予約制  
10:00～11:30

500円 / 5名  
主催 クラフト教室～マーガレット～



### 市民活動お気軽相談会

10日 予約制  
①11:00～12:00 ②13:00～14:00  
③16:00～17:00 ④19:00～20:00

無料 / 各回1組  
主催 丸亀市市民交流活動センターマルタス

### PICK UP

市民活動を始めてみたいけど、  
何から相談すればいいのかわからない…  
そもそも市民活動って何？  
自分にどんなことができるのか考えてみたい！  
お気軽相談会では、市民活動を始めてみたいけれど  
どうすればいいのかわからない…といったご相談に  
ついて、マルタススタッフが対応いたします。  
ご予約なしでOK！お気軽にお越しくださいませ。

※先着順ですので、相談の順番をお待ちいただく可能性がございます。