

肩や背中をゆるめる
やさしい朝ヨガ



15 日

9:30 ~ 10:15

1,000円 / 13名
Wellness Yoga

予約



風で描く奇跡の
アルコールインクアート



15 日

① 9:30 ~ 10:30
② 11:00 ~ 12:00

1,500円 / 各回5名
MariliaInk

予約



脂肪燃焼を目指そう！
ボディメイクヨガ



15 日

10:30 ~ 11:15

1,000円 / 13名
Wellness Yoga

予約



PICK UP!

市民活動交流会「はじめてのInstagram」

はじめての
Instagram



16 月

13:00 ~ 15:00

無料 / 6名
丸亀市市民交流活動センターマルタス

予約



情報発信の方法でお困りはありませんか？
活動について発信していきたい、地域の魅力についてを知ってもらいたいけど、
どうやったらいいのかわからない！
今回の交流会では、SNSを使った情報発信の方法についてマルタス広報スタッフが
お伝えします。



暖冬時代の
「おしゃれと防寒!!」



17 火

10:00 ~ 11:30

100円 / 10名
山地 康子

予約



「絵と文章を鍛える
絵日記教室」



15 日

10:30 ~ 12:00

1,000円 / 5名
絵画造形教室アトリエK

予約



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



15 日

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ピュアーナ

予約



表情筋を動かして
疲れ顔をリセットしよう



15 日

14:30 ~ 15:30

800円 / 7名
Sora-Yoga

予約



だれでも始められる
～中国体操～



18 水・25 水

10:30 ~ 11:30

500円 / 5名
暖心房教室

予約



アロハウクレクラブ
クリスマスコンサート



18 水

13:00 ~ 15:00

無料 / 40名
ゆうとびあぎタークラブ

予約

予約

ウクレレクリスマス



15 日

14:30 ~ 15:30

無料 / 30名
よっしーウクレレ教室

予約

動ける体にする
セルフケアと運動教室



15 日・21 土

【15日】16:30 ~ 17:30
【21日】17:30 ~ 18:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス

予約



「年末スペシャル！
心と体の大そうじ
椅子ヨガ & 笑いヨガ」



16 月

14:00 ~ 15:00

500円 / 30名
木村 圭子・間まなみ

予約

あなたの体験を、劇団員が
即興で再現！
心が軽くなるワークショップ



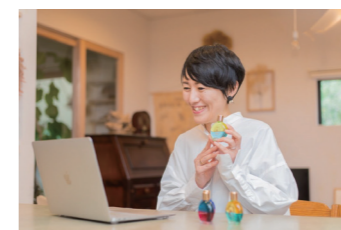
18 水

18:00 ~ 20:30

無料 / 8名
プレイバックシアター劇団 365

予約

色で知る「私」の心の現在地



19 木

10:00 ~ 11:30

500円 / 5名
Irodori.no.hibi

予約



ほぐす、ゆるめる、のぼす。
気持ちいいヨガ



19 木

10:00 ~ 11:10

1,000円 / 14名
A.Orange yoga

予約

