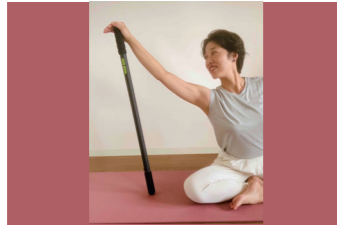


体をほぐしてリラックス。
気持ちいいヨガ棒



14 金

10:00 ~ 11:00

1,000円 / 8名
A.Orange yoga

予約



笑顔のトレーニングで
「心に残る第一印象」
を目指して



14 金・16 日

11:00 ~ 12:00

1,000円 / 10名
スマイルトレーニング®

予約



誰でもかける
絵手紙をかこう！



14 金

13:00 ~ 15:00

1,000円 / 12名
藤原 英子

予約



カメラきっず発表会
～私の大切なもの～



16 日

11:00 ~ 12:00

無料 / 30名
hanamarufilm

予約

フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室



17 月・22 土

[17日] 10:30 ~ 11:30
[22日] 12:30 ~ 13:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス

予約



「普通の服こそ、
ジュエリーを味方に」



18 火

10:00 ~ 11:30

100円 / 10名
山地 康子

予約



不登校座談会
～まさか、うちの子が！？～



14 金

19:00 ~ 20:30

無料 / 8名
にこサボ不登校親の会

予約



ポタニカルキャンドル入門
～お花のあった
キャンドルを作ろう～



15 土

①10:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:30

2,000円 / 各回8名
キャンドル&フラワーアトリエ nao farm

予約



笑顔になり呼吸も深まる♪
リフレッシュヨガ



15 土

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 13名
Wellness Yoga

予約



やってみよう！
感じてみよう♪即興芝居



18 火

19:00 ~ 21:00

無料 / 15名
ありんこ企画

予約

フットセルフケア
～足サイズを計測しよう～



19 水

13:00 ~ 14:00

500円 / 5名
野澤 かおり

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



19 水

18:00 ~ 20:30

無料 / 8名
プレイバックシアター劇団 365

予約



星のソムリエの
天体望遠鏡体験会



15 土

15:00 ~ 17:00

無料 / 20名
星のソムリエ松野

予約



よっしーたちの
夜のウクレレライブ



15 土

20:00 ~ 21:00

無料 / 30名
よっしーウクレレ教室

予約



「絵と文章を鍛える
絵日記教室」



16 日

10:30 ~ 12:00

1,000円 / 5名
絵画造形教室アトリエ K

予約



寝たまま身体を揺らすだけ！
ゆるリズム体操



20 木

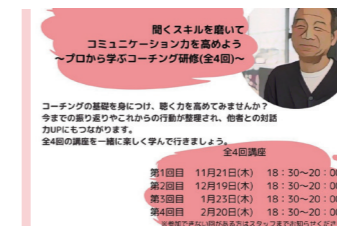
14:00 ~ 15:00

500円 / 15名
木村 圭子

予約

PICK UP!

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(第4回:最終回)～



20 木

18:30 ~ 20:00

無料 / 10名
丸亀市市民交流活動センターマルタス

予約



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。第4回はアクノリジメント・コーチングフローについて学びます。アクノリジメントは「承認」を意味します。承認欲求は関係欲求とも言われ、それが満たされることで人間はやる気や生まれモチベーションが高まります。「存在・成長・成果」欲求それぞれに応えるスキルを学びます。コーチングフローでは、コーチングの5つの組み立てそれぞれを引き出す質問を学び、グループで一人に対しセッションを組み立て流れを習得します。