

緊張や不安な気持ちを
セルフ・ハグで和らげよう！



9 日

13:00 ~ 14:00

1,500円 / 3名
キャリアカウンセリングオフィス「カミツレ」

予約



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～



9 日

16:30 ~ 17:30

1,000円 / 10名
Sora-Yoga

予約



観光×旅×ふくし



10 月

18:50 ~ 20:30

500円 / 60名
福祉 works MANMARE

予約



50歳からの、心と身体を
整える「音楽プログラム」



9 日・23 日

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ピュアーナ

予約



名画を見て感じたことを
お話してみよう
～対話型アート鑑賞「アートリップ」～



10 月

①10:30 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:00

1,000円 / 各回6名
Heart サロン

予約



自分のしたい仕事、
見つけよう！！



9 日

14:30 ~ 15:30

1,500円 / 3名
キャリアカウンセリングオフィス「カミツレ」

予約



アロマについて
深く知ってみよう



10 月

14:30 ~ 15:30

2,200円 / 7名
Fairy 凜香

予約



固定費を見直すとどうなる？
～固定費を月5,000円
下げると・・・～



10 月

19:00 ~ 20:30

無料 / 5名
まるがめの節約先生

予約



火曜日夜のボードゲーム会



11 火

18:00 ~ 20:00

300円 / 15名
さめきファミリーゲーム倶楽部

予約



ドイツ語を学びながら
ドイツを知ろう！



13 木・27 木

10:30 ~ 12:00

200円 / 9名
ドイツ語を学びながらドイツを知ろう！

予約



退職金を
どう活用していくべきか？
～老後も安心して暮らしていくために～



11 火

10:00 ~ 11:30

無料 / 5名
まるがめの節約先生

予約



骨盤からアプローチ
上がる美尻トレーニング



11 火・18 火

20:15 ~ 21:15

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



話せる韓国語



13 木・27 木

13:30 ~ 15:00

500円 / 7名
ケンチャナ

予約



フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室



11 火・27 木

10:30 ~ 11:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス

予約



夜ヨガ



12 水・25 火

20:00 ~ 21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ

予約



椅子ヨガで心と体を
リフレッシュ！



13 木・27 木

14:00 ~ 15:00

500円 / 20名
木村 圭子

予約

PICK UP!

丸亀初開催！ TellusDAY at マルタス



10 月

18:30 ~ 20:00

無料 / 20名
公益財団法人たかまつ讃岐てらす財団

【共催】
丸亀市市民活動交流センターマルタス

てらす財団が丸亀に初上陸！
TellusDAY（てらすでい）とは、参加者同士で
気軽に話せる交流イベントです。話題はガチャ
ガチャでランダムに決定！それぞれが持ち寄った
テーマでおしゃべりしながら、楽しいひとときを
過ごします。どなたでも参加OKです！
てらす財団に興味がある方、市民活動に関わっ
ている方、ぜひこの機会に会いに来てください。
丸亀、そして香川県内の皆さんと「顔の見える
つながり」を深めていきたいと思います！
てらす財団をより身近に感じていただければ
嬉しいです。飲み物片手に集まりましょ～