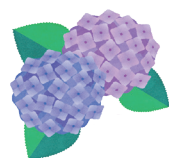


活動

enjoy & community



脳もカラダもリフレッシュ！ カラフル体操



2月・16日・19日

10:00～11:00

500円 / 20名
カラフル体操

バレエの動きで エクササイズ！バレトン



3日・17日

20:00～21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ



PICK
UP!

NPO・ボランティアのための悩み相談会



2月

10:20～19:20

無料 / 各回1組2名
香川県男女参画・県民活動課
【共催】
高松市・丸亀市市民交流活動センター・マルタス

予約



NPO・ボランティア活動をしている方々、必見！
「相談員に書類などを見てもらいながら、直接相談したい・・・」
「オンラインではなく、対面で相談したい・・・」
「団体の運営について相談したいけど、相談できる人が近くにいない・・・」
そんな悩みをお持ちの方はぜひ本相談会にご参加ください！



シニアスマホ・タブレット・ パソコン勉強会



3日・17日

14:00～16:00

100円 / 15名
さつきスマホ PC 倶楽部

体幹を整える 中国式体操をしましょう



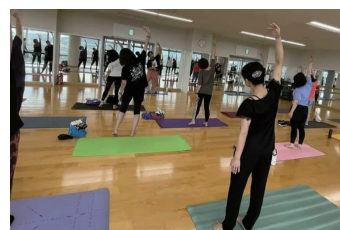
4日・18日

【4日】10:30～11:30
【18日】19:30～20:30

500円 / 5名
暖心房教室



眠れる身体への 背骨骨盤エクササイズ



3日・17日

19:40～20:40

1,000円 / 10名
田井 利昌



股関節痛の予防改善 エクササイズ



4日・18日

13:45～14:45

1,000円 / 10名
田井 利昌



シニア向け スマートフォンの基本操作！



5日・19日

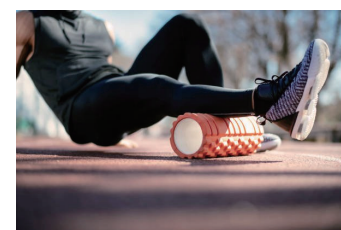
①13:00～14:00
②14:00～15:00

無料 / 各回2名
川田 光文

予約



フォームローラーを使った セルフケアと運動教室



5日・15日

【5日】14:30～15:30
【15日】16:30～17:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス



PICK
UP!

NPO・市民活動団体のためのクラウドファンディング講座



7日

14:00～17:00

無料 / 20名
丸亀市市民交流活動センター・マルタス



これから、韓国語を スタートしてみよう！



5日・19日

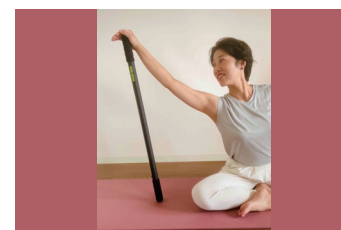
13:30～15:00

100円 / 12名
ケンチャナ

予約



体をほぐしてリラックス。 気持ちいいヨガ棒



6日

10:00～11:00

1,000円 / 8名
A.Orange yoga

予約



貯筋運動で 健康寿命をのばそう

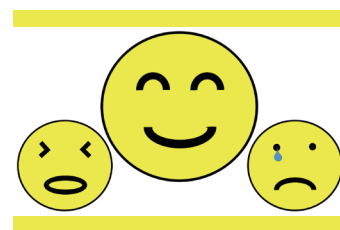


5日

14:00～15:00

500円 / 20名
※初めての方は通帳代込 800円
木村 圭子

もやもやおしゃべり ふらっとサロン



6日

①18:00～18:30 ②18:30～19:00
③19:00～19:30 ④19:30～20:00

無料 / 各回1名
しげさん幸房

季節の星空のお話と 宇宙旅行



7日

16:00～17:00

無料 / 15名
星のソムリエ松野

