

寝たまま身体を揺らすだけ！
ゆらリズム体操



18 木

14:00～15:00

500円 / 15名
木村 圭子

マルタスうたごえ広場



19 金

10:30～11:30

500円 / 30名
神余音楽教室

私の笑顔が一番好き！
そんな一日が始まる朝一番
笑顔のトレーニング



19 金

11:00～12:00

1,000円 / 10名
スマイルトレーニング®

予約



気軽にできるやさしいヨガ
～身体も心も
すっきりリセット～



20 土

10:30～11:40

500円 / 8名
津谷 望

予約



楽水さんと哲学対話
～語り合うことで答えを探そう～



20 土

14:00～16:00

1,000円（学生無料） / 10名
P4U

予約



わたしの居場所
～まるちゃん～
「共に生き ともに歩もう 認知症」



21 日

10:00～12:00

無料 / 30名
わたしの居場所～まるちゃん～
（丸亀市地域交流事業）

見て見ぬ振りしないで！
足や爪からのSOS



19 金

13:00～14:00

500円 / 7名
ネイリストのフットケア

予約



おりがみサロン



19 金

18:00～20:00

無料 / 5名
しげさん幸房

夜の図書館
～ふらっと話そう本のはなし～



19 金

18:30～20:00

無料 / 12名
夜の図書館

予約



終活スタートアップセミナー
～未来への準備、始めませんか～



21 日

10:00～11:00

無料 / 7名
未来へつなぐ終活・遺言

予約



「絵と文章を鍛える
絵日記教室」



21 日

10:30～12:00

1,000円 / 5名
絵画造形教室アトリエ K

予約



足からはじまる
夜のリセットケア



22 月

13:00～14:00

500円 / 5名
野澤 かおり

予約



はじめてさんでもできる！
季節のチョークアート教室



20 土

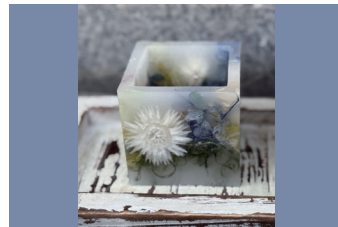
10:00～11:00

1,500円 / 6名
香西 アサミ

予約



ボタニカルキャンドル入門
～お花の入ったキャンドルを作ろう～



20 土

①10:00～12:00
②13:00～15:00

2,000円 / 各回8名
キャンドル＆フラワーアトリエ nao farm

予約



ほぐす、ゆるめる、のびす。
気持ちいいヨガ



20 土・24 水

10:00～11:10

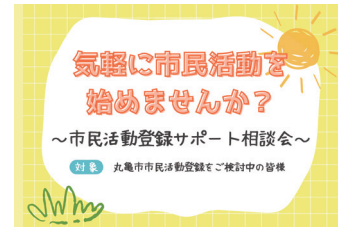
【20日】8名
1,000円 / 【24日】14名
A.Orange yoga

予約



PICK
UP!

気軽に市民活動を始めませんか？
～市民活動登録サポート相談会～



23 火

①10:00～11:00 ②13:00～14:00
③16:00～17:00

無料 / 各回1組2名
丸亀市市民交流活動センターマルタス

予約



市民活動って何？
マルタスで登録をすると何ができるの？
何かをやってみたいけれど、始め方がわからない！
市民活動登録サポート相談会では、マルタスで
市民活動登録をする流れ、メリット、登録する
とできることなど、市民活動登録に関するコト
について何でもお答えします！
何かやってみたいけれど一歩を踏み出せない、
何から始めていいかわからない…
そんなアナタはぜひご来館ください！
マルタスでできることを、一緒に考えてみましょう！

※予約優先ですが、予約がない場合は当日の
飛び込み相談も可能です。飛び込みの場合は、
相談の順番をお待ちいただく可能性がございます。

手話言語の国際デーまるがめ
2025



23 火

13:00～15:00

無料 / 20名
丸亀市手話言語条例委員会