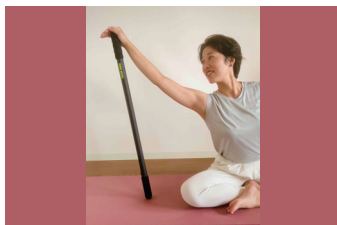


体をほぐしてリラックス。
気持ちいいヨガ棒



8 水

10:00 ~ 11:00

1,000 円 / 8 名
A.Orange yoga

予約



シニア向け
スマートフォンの基本操作！
～遠くに住むお孫さんやご友人と繋がろう～



9 木・23 木

①13:00 ~ 14:00 ②14:00 ~ 15:00
③15:00 ~ 16:00

無料 / 各回 1 名
川田 光文

予約



誰でもかける
絵手紙をかこう！



10 金

13:30 ~ 15:30

1,000 円 / 12 名
藤原 英子

予約



体幹を整える
中国式体操をしましょう



8 水・22 水

10:30 ~ 11:30

500 円 / 5 名
暖心房教室

予約



これから、韓国語を
スタートしてみよう！



9 木・23 木

13:30 ~ 15:00

100 円 / 12 名
ケンチャナ

予約



ドイツ語を学びながら
ドイツを知ろう！



9 木・23 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



椅子ヨガで心と体を
リフレッシュ！



9 木・23 木

14:00 ~ 15:00

500 円 / 20 名
木村 圭子

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



12 日

10:00 ~ 11:00

1,500 円 / 6 名
香西 アサミ

予約



ワクワク☆シゴト発見
カードゲーム



12 日

10:00 ~ 12:00

500 円 / 6 名
キャリアカウンセリングオフィス「カミツレ」

予約



秋のほっこりヨガ



12 日

10:30 ~ 11:40

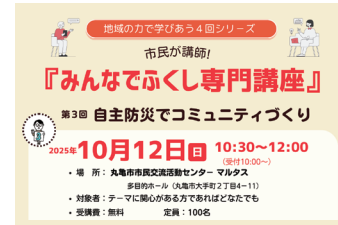
1,000 円 / 15 名
yuka yoga

予約



PICK UP!

市民が講師！みんなでふくし専門講座（第3回）
自主防災でコミュニティづくり



12 日

10:30 ~ 12:00

無料 / 100 名
福祉 works MANMARE
【協力】
丸亀市市民交流活動センターマルタス

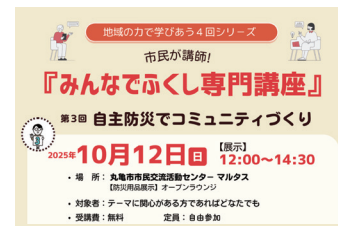
予約



地域課題に関心を持つ市民と、福祉・教育・行政の現場で活躍している人たちが一緒に学び合う連続講座の第3回を開催します。
今回は、講師をお招きし、地域で直面している課題や、そこから見えてくる未来へのヒントについてお話しいたします。
日頃の活動の中では気づきにくい視点や、新たな考え方に触れることで、地域づくりへの理解がより深まり、次の一步を考えるきっかけ時間になればと思います。

PICK UP!

市民が講師！
みんなでふくし専門講座ワークショップ・防災用品展示



12 日

12:00 ~ 14:30

無料 / 自由参加
福祉 works MANMARE
【協力】
丸亀市市民交流活動センターマルタス

「防災」をテーマに、防災グッズの紹介を中心としたワークショップを実施します。
いざという時に役立つ防災アイテムを実際に手に取り、使い方を学びながら日常生活にどう取り入れられるかを体験できる内容です。
自分や家族を守るために必要な備えを、楽しく学べる機会となっています。



楽しく学ぼう囲碁入門教室



13 月

10:00 ~ 11:30

無料 / 10 名
伊達 昌希

予約

