

おおてまえほんの会



23 火

13:00 ~ 13:30

無料 / 30名
大手前丸亀中学・高等学校

DIY 教室 ～クリスマスツリーをつくろう～



24 水

10:00 ~ 11:30

800円 / 10名
株式会社ヒカリグループホールディングス

予約



誰でもできる股関節の 健康をサポートする運動



3 水・17 水

13:45 ~ 14:45

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



はじめの一步 ～やってみよう！パソコン入力～



3 水・17 水

19:10 ~ 20:30

800円 / 4名
学び日和-しろか-

予約



日常生活で役立つ スマホ・パソコン操作講座



4 木・18 木

13:00 ~ 15:00

無料 / 3名
川田 光文

予約



活動

enjoy & community



脳もカラダもリフレッシュ！ カラフル体操



1 月・8 月・18 木・22 火

10:00 ~ 11:00

500円 / 20名
カラフル体操

シニアスマホ・タブレット・ パソコン勉強会



2 火・16 火

14:00 ~ 16:00

100円 / 15名
さつきスマホ PC 倶楽部

これから、韓国語を スタートしてみよう！



4 木・18 木

13:30 ~ 15:00

100円 / 12名
ケンチャナ

予約



貯筋運動で 健康寿命をのばそう



4 木

14:00 ~ 15:00

500円 / 20名
※初めての方は通帳代込 800円
木村 圭子

予約



誰でもかける 絵手紙をかこう！



5 金

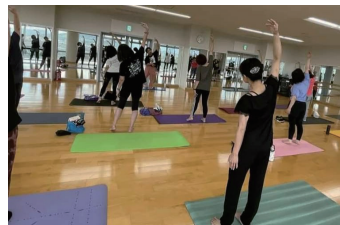
13:00 ~ 15:00

1,000円 / 12名
藤原 英子

予約



眠れる身体への 背骨骨盤エクササイズ



2 火・16 火

19:40 ~ 20:40

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



フィットネス、バレエ、ヨガの 動きを取り入れたエクササイズ バレトン



2 火・16 火

20:00 ~ 21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ

予約



体幹を整える 中国式体操をしましょう



3 水・17 水

10:30 ~ 11:30

500円 / 5名
暖心房教室

予約



はじめてでもわかるEQレッスン ～今更なんて言わずにこころを知って 幸せになろう～



5 金

19:00 ~ 20:00

100円 / 10名
EQ コーチ 鈴木美紀

予約



おとなのナイトカフェトーク



5 金

19:00 ~ 20:30

無料 / 10名
丸亀朝カフェの会

予約



やさしい陶芸教室 ～お香立てや干支飾りを作ろう～



6 土

10:00 ~ 12:00

1,200円 / 20名
齋藤 敏子

予約

