

ほいく LIVE
by ひまわりこども園



25 木

10:00 ~ 10:30

無料 / 10組 20名
丸亀ひまわりこども園

予約



アメリカ発・新しい
親子リズム遊び
Zumbini (ズンビーニ)



27 土

10:00 ~ 10:45

1,000円 (1家族) / 8組 32名
Y's Move & Dance

予約



丸亀おはなしの会
「くれよん」おはなし会



27 土

15:00 ~ 15:30

無料 / 30名
丸亀おはなしの会「くれよん」

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

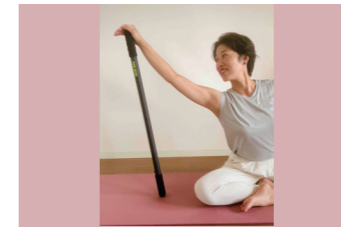
20:00 ~ 21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ

予約



体をほぐしてリラックス。
気持ちいいヨガ棒



3 水

10:00 ~ 11:00

1,000円 / 8名
A.Orange yoga

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



PICK UP!

はたらく人と出会うおはなし会 vol.4

～ケーキ屋さん わくわくを届けるお仕事～



28 日

10:30 ~ 11:30

無料 / 20組 40名
丸亀市市民交流活動センター マルタス

予約



今回はみんなの大好きな、ケーキ屋さんのお仕事です。

お店にならんだ色とりどりのケーキは見るだけでわくわくしますね。

夢のようなお菓子はどうやって作られるのか、お話を聞いてみませんか。

お仕事を知ったらケーキがもっとおいしくなるかも？

Welcome Birthday Party



29 月

11:00 ~ 11:30

無料 / 8組 16名
丸亀市市民交流活動センター マルタス

予約



脳もカラダもリフレッシュ！
カラフル体操



4 木・8 月・15 月・29 月

10:00 ~ 11:00

500円 / 20名
カラフル体操

予約



らくらく貯筋体操



4 木

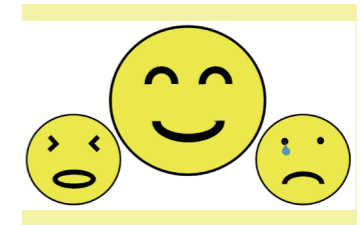
14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
木村 圭子

予約



もやもやおしゃべり
ふらっとサロン



5 金

①17:00 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:00
③18:00 ~ 18:30 ④18:30 ~ 19:00

無料 / 各回1名
しげさん 幸房

予約



活動

enjoy & community



シニアスマホ・タブレット・
パソコン勉強会



2 火・16 火

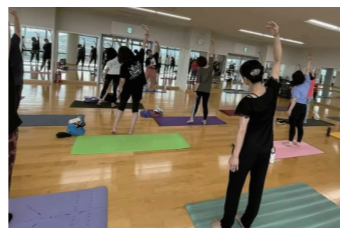
14:00 ~ 16:00

100円 / 15名
さつきスマホ PC 倶楽部

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



お顔の筋肉を動かして若々しさと
健康・活力を取り戻そう
～年齢を重ねても毎日楽しく過ごす体作り～



6 土

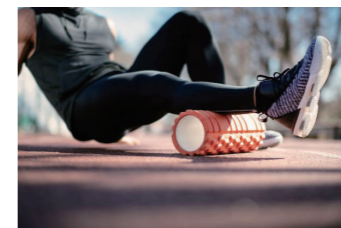
① 11:00 ~ 12:30
② 13:30 ~ 15:00

1,500円 / 各回 10名
顔ヨガ みゆき

予約



フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室



7 日・14 日

[7日] 12:30 ~ 13:30
[14日] 16:30 ~ 17:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス

予約



50歳からの、心と身体を
整える「音楽プログラム」



7 日・20 土

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ビューアーナ

予約

