

## 子ども姿勢ヨガ

26 水



10:00 ~ 10:45

1,000 円 / 6 名  
yogalife



## おもちゃで遊ぼう

28 金



15:00 ~ 15:30

無料 / 20 名  
丸亀市市民交流活動センター マルタス

## うんどうあそびで カラダを動かそう！

29 土



13:00 ~ 13:45

無料 / 5 名  
あしあと寺子屋



## チクチク針ねずみ 「カンタ刺繍」を楽しみましょう

3 月・17 日



10:00 ~ 13:00

1,500 円 / 8 名  
チクチク針ねずみ



## 脳もカラダもリフレッシュ！ カラフル体操

3 月・10 日・17 日・24 日



10:00 ~ 11:00

500 円 / 20 名  
カラフル体操

## 口腔体操 心身の衰えは口から始まります

3 月



13:00 ~ 14:00

1,000 円 / 5 名  
顔ヨガ みゆき



## 活動 enjoy & community



## 令和 8 年度丸亀まちづくりラボ ～子どもと一緒にみんなで考える～

2 日



10:00 ~ 12:00

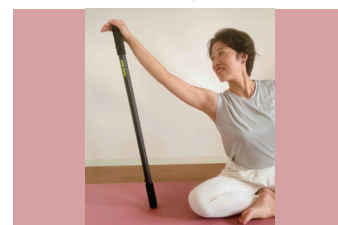
無料 / 15 名  
丸亀市協働推進部地域づくり課  
共催：丸亀市市民交流活動センター マルタス



親子で楽しい！ママだけ、パパだけの「のんびり参加」も大歓迎！  
「こんな場所があったらいいな」「子どもと一緒にどこいこう？」  
ゆったりお話ししながら、これからのまちづくりに  
ついて楽しく考えてみませんか？  
日々感じていることをシェアする時間です。  
講師名：中橋 恵美子氏  
NPO わははネット 理事長  
讃岐おもちゃ美術館 館長  
子育て支援を軸に、ワークライフバランス推進や  
働き方改革推進、女性活躍分野でも活躍中  
藍綬褒章（女性活躍功績）受賞

## 体をほぐしてリラックス。 気持ちいいヨガ棒

4 火



10:00 ~ 11:00

1,000 円 / 8 名  
A.Orange yoga



## シニアスマホ・タブレット・ パソコン勉強会

4 火・18 火



14:00 ~ 16:00

100 円 / 15 名  
さつきスマホパソコン倶楽部

## 初めての東洋思想

4 火



19:30 ~ 20:30

無料 / 3 名  
弘演書院



## ワクワク☆シゴト発見 カードゲーム

2 日



13:00 ~ 15:00

1,000 円（小中学生は 500 円） / 5 名  
キャリアデザインオフィスカミツレ



## こどもにやさしいまちづくり ～子どもの権利から考えよう～

2 日



13:30 ~ 15:00

無料 / 16 名  
香川県ユニセフ協会



## 自分がやりたい 仕事・強みの探し方教えます

2 日



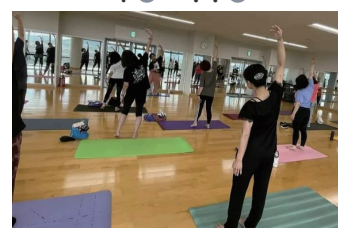
15:00 ~ 16:00

2,000 円 / 2 名  
キャリアデザインオフィスカミツレ



## 眠れる身体への 背骨骨盤エクササイズ

4 火・11 火



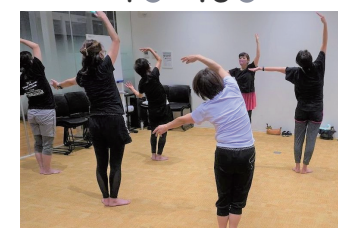
19:40 ~ 20:40

1,000 円 / 10 名  
田井 利昌



## 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

4 火・18 火



20:00 ~ 21:00

1,000 円 / 15 名  
間 まなみ



## パーソナルカラーを知って 「似合う」を見つけよう!!

5 火・26 水



①10:00 ~ 11:30  
②13:00 ~ 14:30

2,000 円 / 各回 3 名  
江口 友紀子

