

体幹を整える
中国式体操をしましょう

5 *・26 *



10:30 ~ 11:30

500円 / 5名
暖心房教室



5日

26日

これから、
韓国語をスタートしてみよう！

6 *・27 *



13:30 ~ 15:00

100円 / 12名
ケンチャナ



6日

27日

丸亀市市民活動ステップアップ補助事業説明会

7 *・23 B



【7日】19:00 ~ 20:00
【23日】14:00 ~ 15:00

無料 / 20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



7日

23日

誰でもできる股関節の
健康をサポートする運動

5 *・19 *



13:45 ~ 14:45

1,000円 / 10名
田井 利昌



5日

19日

らくらく貯筋体操

6 *



14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
木村 圭子



6日

27日

おひとり様の老後と介護
～誰にも迷惑を
かけないための準備とは～

5 *・26 *



19:00 ~ 20:30

無料 / 10名
まるがめの節約先生



5日

26日

スマイルトレーニング[®]で
笑顔力をUP!!

7 *



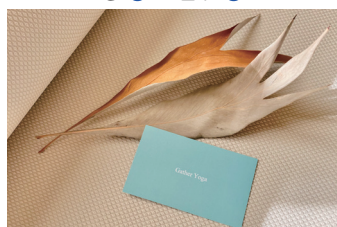
11:00 ~ 12:00

1,000円 / 6名
スマイルトレーニング[®]



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～

8 ±・29 ±



10:30 ~ 11:40

500円 / 10名
津谷 望



8日

29日

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～

8 ±



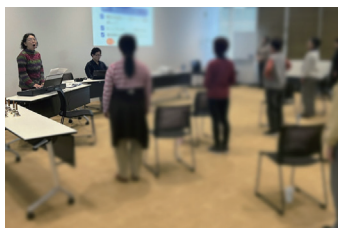
①11:00 ~ 12:30
②13:30 ~ 15:00

1,500円 / 各回10名
顔ヨガ みゆき



心に響く名曲サロン

8 ±・23 B



15:20 ~ 16:00

1,000円 / 20名
合同会社 ビューアーナ



8日

23日

おとなが
本気で夢をかたろうかい

9 B



10:00 ~ 11:30

1,000円 / 8名
えんまる



はじめてのカルトナージュ
～メモケースを作ろう!～

8 ±



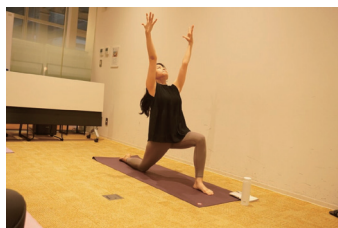
13:00 ~ 15:00

2,000円 / 7名
アトリエ・ジュジュ



安眠ヨガ 心身のリラックス

8 ±



19:00 ~ 20:00

1,000円 / 15名
Wellnessyoga



フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室

9 B・15 ±



【9日】13:00 ~ 14:00
【15日】12:30 ~ 13:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス



9日

15日

50歳からの、心と身体を整える
「音楽プログラム」

8 ±・23 B



14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ビューアーナ



8日

23日

夜のカラダほぐしヨガ

8 ±・22 ±



19:00 ~ 20:00

1,000円 / 12名
A-LALA.Yoga



8日

22日

