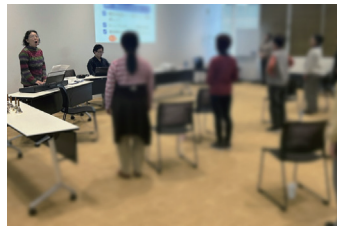


心に響く名曲サロン

12 ±・27 日



15:20 ~ 16:00

1,000 円 / 20 名
合同会社 ビューアーナ



残暑のめぐりヨガ

13 日



10:30 ~ 11:40

1,000 円 / 10 名
yuka yoga



エンジョイ！ゴスペル vol.9
@マルタス

12 ±



18:30 ~ 19:30

無料 / 30 名
スパークル・ジャイブ・クワイア

夜のカラダほぐしヨガ

12 ±・26 ±



19:10 ~ 19:55

1,000 円 / 10 名
A-LALA.Yoga



ボタニカルキャンドル入門
～お花の入ったキャンドルを作ろう～

14 月



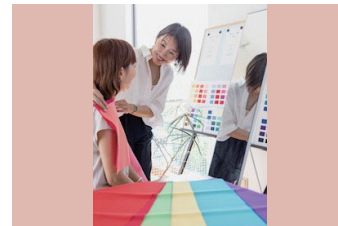
10:00 ~ 12:00

2,000 円 / 8 名
キャンドル&フラワーアトリエ nao farm



パーソナルカラーを知って
「似合う」を見つけよう!!

16 ☆・30 ☆



①10:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:30

2,000 円 / 各回 3 名
江口 友紀子



郷土にまつわる歴史講座
「中世の讃岐武士
－生駒時代の讃岐－」

17 木

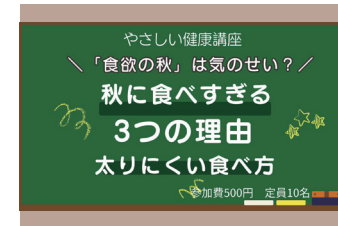


13:30 ~ 15:00

無料 / 60 名
丸亀市協働推進部図書館（中央図書館）

50 代からのやさしい健康講座
「食欲の秋」は気のせい？ 秋に食べすぎる
3つの理由と、太りにくい食べ方

16 ☆



10:30 ~ 11:15

500 円 / 10 名
合同会社 ビューアーナ



想いを届ける花時間
～お彼岸に供える
プリザーブド仏花づくり～

17 ☆



①10:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:30

2,500 円（1 個） / 各回 10 名
5,000 円（1 対〔2 個〕の場合）
J ROSE



スマイルトレーニング[®]で
笑顔力を UP!!

13 日



11:00 ~ 12:00

1,000 円 / 6 名
スマイルトレーニング[®]



今の元気度、測ってみませんか？
丸亀市フレイル予防のための講座

14 月



10:00 ~ 12:00

無料 / 自由参加
丸亀市地域包括支援センター
【共催】
スマホ・パソコンを楽しむ会
丸亀市市民交流活動センターマルタス

マルタスに来たついでに、今の「元気度」をちょっとチェックしてみませんか？
「最近少し疲れやすいかも」
「今は元気だけど、この先が気になる」
そんな方にぴったりの講座です。
簡単なチェック（ペジチェック等）と専門職のお話で、毎日を元気に過ごすためのヒントをご紹介します。
また、今回はフレイル講座と合わせて「スマホの使い方ミニ講座」も同時開催します。スマホの安全で安心な使い方を、一緒に学びましょう。
参加無料・予約不要です。

夜の図書館
～ふらっと話そう本のはなし～

18 ☆



18:30 ~ 20:00

無料 / 12 名
夜の図書館



はじめてさんでもできる！
季節のチョークアート教室

19 ±



①10:00 ~ 11:00
②11:00 ~ 12:00

1,500 円 / 各回 6 名
香西 アサミ



クラフトバンド（紙バンド）で
星ざりを作ろう

19 ±



①10:00 ~ 10:45
②11:00 ~ 11:45

500 円 / 各回 6 名
S.I.S. クラフト



足から呼吸をラクに！

14 月



13:15 ~ 14:45

1,000 円 / 7 名
野澤 かおり

