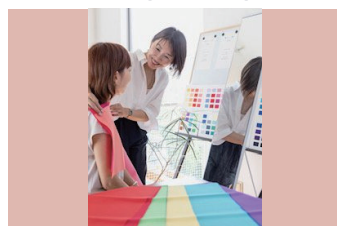


パーソナルカラーを知って
「似合う」を見つけよう!!

11※・18※



①10:00～11:30
②13:00～14:30

2,000円 / 各回3名
江口 友紀子



11日



18日

ドイツ語を学びながら
ドイツを知ろう!

12※・26※



10:30～12:00

無料 / 9名
(資料配布の際は、100円～300円)
ドイツ語を学びながらドイツを知ろう!



12日



26日

椅子ヨガで心と体を
リフレッシュ!

12※・26※

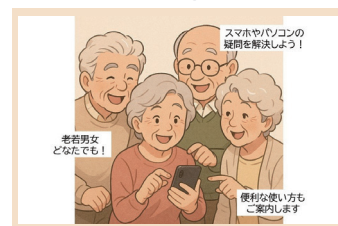


14:00～15:00

1,000円 / 20名
木村 圭子

スマホ・パソコンを楽しむ会

11※



①14:00～15:00
②15:00～16:00

100円 / 各回3名
スマホ・パソコンを楽しむ会



日常生活で役立つ
スマホ・パソコン操作講座

12※・26※



①13:00～14:00
②14:30～15:30

無料 / 各回3名
川田 光文



12日



26日

固定費の5大聖域
一度見直せば、一生効く節約術

12※・19※



19:00～20:30

無料 / 10名
まがめの節約先生



12日



19日

おとなのナイトカフェトーク

11※



19:00～21:00

無料 / 12名
丸亀朝カフェの会



話せる韓国語

12※・26※



13:30～15:00

500円 / 7名
ケンチャナ



12日



26日

なんだかやる気が出ないのは私だけ?
～食事と血糖値を見直すワークショップ～

15※



10:00～11:00

1,000円 / 5名
岩井 りえ



楽しく学ぼう囲碁入門教室

15※



10:00～11:30

無料 / 10名
伊達 昌希



オリジナルの
塗香(ずこう)を作ってみよう

15※



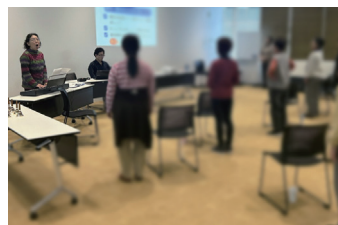
10:00～11:30

3,300円 / 12名
香り輝蔵



心に響く名曲サロン

15※



15:20～16:00

1,000円 / 20名
合同会社 ピューアーナ



大人が本気で夢をかたろうかい

15※



10:00～12:00

1,000円 / 7名
えんまる



ガラスアートのフィルムで
写真たてを作ってみましょう

15※



13:30～15:30

2,000円 / 4名
Glass Art 花りんご



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

16※



10:00～12:00

無料 / 30名
丸亀市地域包括支援センター
【共催】 間まなみ、
丸亀市市民交流活動センター・マルタス

楽水さんとてつがく対話
～語り合うことで答えを探そう～

15※



10:00～12:00

1,000円(学生無料) / 10名
P4U



50歳からの、心と身体を整える
「音楽プログラム」

15※



14:00～15:00

1,000円 / 20名
合同会社 ピューアーナ



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(ベジチェック等)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「笑いヨガミニ体験会」も同時開催します。

笑うことで心も身体も元気になるでしょう!

参加無料・予約不要です。