

口腔体操
心身の衰えは口から始まります

16 月



13:00 ~ 14:00

1,000 円 / 5 名
顔ヨガ みゆき



足と靴
～歩く足と、毎日履く靴～

16 月



13:15 ~ 14:45

1,000 円 / 7 名
野澤 かおり



チクチク針ねずみ
「カンタ刺繍」を楽しみましょう

17 *



10:00 ~ 13:00

1,500 円 / 8 名
チクチク針ねずみ



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～

20 *



11:00 ~ 12:30

1,500 円 / 10 名
顔ヨガ みゆき



はじめてのフローシキヨガ

20 *



13:00 ~ 14:00

1,500 円 / 8 名
横井 沙織



創って・遊べて・役に立つ
折り紙サロン

20 *



17:00 ~ 19:00

100 円 / 5 名
しげさん幸房



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

17 *



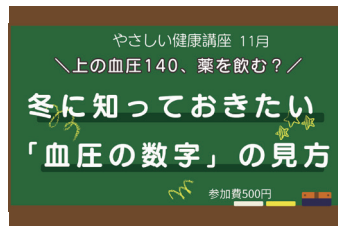
20:00 ~ 21:00

1,000 円 / 15 名
間 まなみ



やさしい健康講座
冬に知っておきたい
「血圧の数字」の見方

18 *



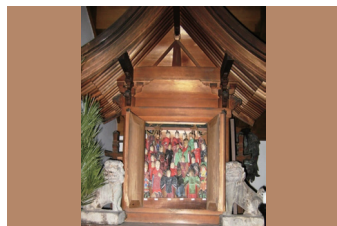
10:30 ~ 11:15

500 円 / 10 名
合同会社 ビューアーナ



令和 8 年度 郷土にまつわる歴史講座
金毘羅信仰の源流
-「まひず」の山伏と金毘羅王赤如神-

18 *



13:30 ~ 15:00

無料 / 60 名
丸亀市協働推進部図書館（中央図書館）

海の向こうに何がある
～みんなで外国について話そう～

20 *



18:30 ~ 20:00

無料 / 10 名
考える人



夜の図書館
～ふらっと話そう本のはなし～

20 *



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

21 ±



① 10:00 ~ 11:00
② 11:00 ~ 12:00

1,500 円 / 各回 6 名
香西 アサミ



秋のほっこりヨガ

18 *



19:30 ~ 20:40

1,000 円 / 10 名
yuka yoga



寝たまま身体を揺らすだけ！
ゆらリズム体操

19 *



14:00 ~ 15:00

1,000 円 / 15 名
木村 圭子

マルタスうたごえ広場

20 *



10:30 ~ 11:30

500 円 / 30 名
神余音楽教室

やさしい陶芸教室
灯り取りを作ってみましょう

21 ±



10:00 ~ 12:00

1,500 円 / 15 名
齋藤 敏子



トールペイントでBOXに
小さなピオラを描いてみましょう

21 ±



10:00 ~ 12:00

1,000 円 / 4 名
elle est mignonne

