

1月度 市民活動一覧

No.	名称	実施日	時間	会場	定員	参加者数	参加費用	内容等	主催者	
1	だれでも始められる～中国式体操～	1/4(水)	10:30 11:30	ROOM2	5名	開催中止 (参加者0名)	500円	体を伸ばしながら整えていくゆったりとした体操を行う予定だった。	暖心房教室	
2	ストレッチ基本編	1/5(木)	13:30 14:30	ROOM4	10名	開催中止 (参加者0名)	800円	伸縮性のある特殊なループ状の布を使用し、運動を行う予定だった。	Po-cao	
3	★アシュタンガヨガ ビギナー	1/6(金)	19:30 20:30	ROOM2	10名	7名	1,000円	呼吸に合わせてポーズを行い、心身の健康を見つめなおすヨガを行った。	Sora-Yoga	
4	中高生から始める 自分らしさとキャリアの見つけ方	1/7(土)	10:30 12:00	88の楹の部屋	6名	開催中止 (参加者0名)	無料	自己理解を深め、自分が本当に進みたい方向はどこか、就きたい仕事は何かを一緒に探していく講座を開催する予定だった。	キャリアカウンセリングオフィス カミツレ	
5	自分らしく働き、暮らすためのセミナー	1/7(土)	13:30 15:00	88の楹の部屋	6名	開催中止 (参加者0名)	無料	自分自身の「キャリアテーマ」を知り、自己理解を深め、本当にしたい仕事、生き方を考える講座を開催予定だった。	キャリアカウンセリングオフィス カミツレ	
6	★レカンフラワーで作ってみよう～エレガント・ドレス～	1/7(土)	13:30 15:30	オープンラウンジ (新聞席)	6名	3名	2,300円	フランス語で「宝石箱」を意味するレカンフラワーを作るワークショップを開催した。	アドリエM	
7	★新年はじめてのヨガ	1/7(土)	14:00 15:00	ROOM3	10名	6名	1,000円	はじめてでもできる優しいポーズを取り入れたヨガを行った。	Wellness Yoga	
8	アイルランド音楽を演奏してみよう!	1/7(土)	18:30 18:30	多目的ホール1・2	30名	開催中止 (活動者都合)	500円	アイルランドの歴史や音楽、楽器などの生演奏を交え、気軽にアイルランド音楽に触れられるワークショップを開催予定だった。	アイルランド音楽ワークショップ	
9	夜の肩こり・首こりほぐしヨガ	1/7(土)	19:30 20:30	ROOM2	12名	3名	1,000円	ゆるやかな運動でこりや緊張をじんわりゆるめ、ほぐしていくヨガを行った。	A-LALA.Yoga	
10	★オリジナルシルエット定規を作ろう!	1/8(日)	①10:30 ②13:00	①11:30 ②14:00	88の楹の部屋	各回5名	6名	700円	フィルムを張ってオリジナル定規を作る、シルエットアートワークショップを開催した。	クラフト教室～マーガレット～
11	★腰痛を和らげるツボ押しと体操	1/10(火)	10:00 11:00	88の楹の部屋	10名	3名	300円	セルフツボ押しやストレッチ、椅子に座ってできる簡単な体操を組み合わせた運動を行った。	あしあと寺子屋	
12	シニア スマホ・タブレット・パソコン勉強会	1/10(火)	14:00 16:00	オープンラウンジ (市民カウンター前 西側窓際席)	10名	2名	100円	スマホ・タブレット・パソコンの使い方講座を開催した。	さつきスマホ・PC倶楽部	
13	赤ちゃん和妈妈のためのベビーマッサージ	1/11(水)	10:00 11:00	ベビーひろば	5組10名	4名	1,000円	赤ちゃんにするマッサージを助産師がレクチャーした。	まるまま	
14	離乳食におススメ! 簡単スティックパン作り	1/11(水)	10:00 11:30	ROOM2	5組15名	4名	1,000円	「ミルクスティックパン」の成形、焼く工程のワークショップを開催した。	おうちパン&手形アート tsumugi	
15	だれでも始められる～中国式体操～	1/11(水)	10:30 11:30	ROOM3	5名	2名	500円	体を伸ばしながら整えていくゆったりとした体操を行った。	暖心房教室	
16	★アフターバースプラン 妊娠中から産後の生活をイメージしてみよう	1/11(水)	13:00 14:30	88の楹の部屋	5組10名	開催中止 (参加者0名)	1組1000円	産後の生活について学び、赤ちゃんを迎える準備を整える講座を開催する予定だった。	まるまま	
17	教えて! 美容師さん ～メイクレッスン、眉毛の描き方～	1/11(水)	13:30 14:30	ROOM2	20名	2名	無料	がんの患者、家族等を対象に美容師からメイクで眉毛を整えるコツを伝えた。	香川労災病院 がんサロン つなぐ	
18	おとなのナイトカフェトーク	1/11(水)	19:30 21:00	88の楹の部屋	10名	7名	無料	様々な人々と会話することで、視野を広げたり仕事への自由な発想のヒントにすることができる、そんなナイトトークを開催しました。	丸亀朝カフェの会	
19	ヨガ棒で整える	1/12(木)	10:00 11:00	ROOM3	7名	4名	1,000円	ヨガ棒を使ってやさしいポーズをとるヨガを開催した。	A.Orange yoga	
20	だれでもできるアロマフットセラピー	1/12(木)	13:30 14:30	ROOM2	12名	開催中止 (参加者0名)	500円	足のセルフマッサージを教える講座を開催予定だった。	白玖 真由美	
21	椅子ヨガ	1/12(木)	13:30 14:30	ROOM4	20名	27名	500円	ゆっくり体を伸ばす椅子ヨガを開催した。定員を超える人数だったが、感染症対策を十分に講じて開催した。	木村 圭子	
22	これから、韓国語をスタートしてみよう!	1/12(木)	13:30 15:00	88の楹の部屋	10名	11名	100円	気軽に韓国語をはじめることができる講座を開催した。	ケンチャナ「괜찮아」	
23	親子ふれあいあそび	1/13(金)	11:00 11:30	キッズスペース	40名	20名	無料	コムコムひろばのスタッフによる絵本の読み聞かせと親子で楽しめる手遊びや体操を開催した。	認定NPO法人さぬきっずコムシアター	
24	夜の図書館～ふらっと話そう本のはなし～	1/13(金)	18:30 20:00	88の楹の部屋	12名	4名	無料	本の話題を通じて語り合う交流会を開催した。	夜の図書館	
25	★花のある暮らし～草花を使った春色アレンジ～	1/14(土)	①10:00 ②13:00	①12:00 ②15:00	オープンラウンジ (階段下)	各回6名	12名	1,500円	春の花を使い、ナチュラルなアレンジメントを作るワークショップを開催した。	graine la rue
26	中央図書館おはなし会	1/14(土)	10:30 11:00	キッズスペース	30名	30名	無料	丸亀市中央図書館職員による読み聞かせを開催した。	丸亀市立中央図書館	

No.	名称	実施日	時間		会場	定員	参加者数	参加費用	内容等	主催者
27	うんどろあそび!	1/14(土)	15:00	16:00	キッズスペース	8名	7名	300円	運動遊びについて解説し身体を動かすことの効用を考え一緒に軽い運動を行った。	あしあと寺子屋
28	★第4回アートの旅 ドイツのミュンヘンからベルリンへ	1/15(日)	14:00	15:00	オープンラウンジ (白壁前)	20名	1名	無料	ミュンヘンからベルリンにかけてのアートについて解説する講座を開催した。	大坪 則和
29	★新春 デニムMusicLive! ～ふらっと音楽のヨリミチ～	1/15(日)	16:00	16:50	オープンラウンジ (白壁前)	30名	開催中止 (活動者都合)	無料	普段あまり触れることのない芸術を体験等も通じて間近に感じ理解を深めていただき興味関心を持っていただくために演奏会を開催予定だった。	丸亀市文化振興事業協議会
30	★花あそび～新春のフラワーアレンジメント～	1/16(月)	①10:00 ②13:30	①11:30 ②15:00	オープンラウンジ (階段下)	①10名 ②7名	17名	1,500円	身近な花と野花をつかったインテリア雑貨を作るワークショップを開催した。	平野豊美
31	筋肉貯筋(貯金)の会	1/16(月)	10:30	12:00	ROOM4	20名	10名	500円(初めの方は通称代 込800円)	椅子を使ったストレッチや体カチェック、運動を行った。	木村 圭子
32	目を動かす脳トレ「ブレインクルーズ」	1/17(火)	10:00	11:00	88の樓の部屋	10名	1名	500円	目や脳を効果よく動かす、目や脳の生活習慣病の予防の講座を開催した。	ブレインキッズ体操教室
33	えいごおはなし会	1/17(火)	10:30	11:00	キッズスペース	30名	24名	無料	ネイティブの講師による英語の絵本の読み聞かせを開催した。	えいごおはなし会ジェム
34	シニア スマホ・タブレット・パソコン勉強会	1/17(火)	14:00	16:00	オープンラウンジ (市民カウンター前 西側窓際席)	10名	4名	100円	スマホ・タブレット・パソコンの使い方講座を開催した。	さつきスマホ・PC倶楽部
35	ワンコインで学べる!カタカナ英会話	1/17(火)	19:00	20:00	オープンラウンジ (市民カウンター前 西側窓際席)	12名	4名	500円	大中小の3つの大きさのカタカナを使い、カタカナ英会話の講座を開催した。	カタカナ英会話ジェッタ
36	赤ちゃんとママのためのベビーマッサージ	1/18(水)	10:00	11:00	ベビーひろば	5組10名	6名	1,000円	赤ちゃんにするマッサージを助産師がレクチャーした。	まるまま
37	だれでも始められる～中国体操～	1/18(水)	10:30	11:30	ROOM3	5名	2名	500円	体を伸ばしながら整えていくゆったりとした体操を行った。	暖心勇教室
38	カラフル体操	1/19(木)	10:00	11:00	ROOM2	20名	開催中止 (活動者都合)	500円	椅子に座って、無理のない体制で行う体操を行う予定だった。	カラフル体操
39	ストレッチーズ基本編	1/19(木)	13:30	14:30	ROOM3	6名	3名	800円	伸縮性のある特殊なループ状の布を使用し、運動を行った。	Po-caa
40	これから、韓国語をスタートしてみよう!	1/19(木)	13:30	15:00	88の樓の部屋	12名	12名	100円	気軽に韓国語をはじめることができる講座を開催した。	ケンチャナ「괜찮아」
41	ハルエの動きでエクササイズ! バレトン	1/19(木)	19:30	20:30	ROOM2	15名	7名	1,000円	ハルエの動きを取り入れたエクササイズを開催した。	間 まなみ
42	マルタスうたごえ広場	1/20(金)	10:30	11:30	ROOM3・4	30名	19名	500円	童謡・唱歌・愛唱歌などを歌うワークショップを開催した。	神余音楽教室
43	美姿勢のための運動教室	1/20(金)	①13:30 ②15:00	①14:30 ②16:00	ROOM3	各回7名	2名	500円	美姿勢を目指す運動教室を開催した。	金山美樹
44	★陰ヨガ	1/20(金)	19:30	20:30	ROOM2	10名	5名	1,000円	ヨガのポーズと呼吸とともに、筋肉や筋力をゆるめる運動を行った。	Sora-Yoga
45	★手縫いでシュシュを作ってみよう!	1/21(土)	10:00	11:30	オープンラウンジ (市民カウンター前)	5名	1名	300円	手縫いでシュシュを作るワークショップを開催した。	手縫いでここにこ着物life
46	アメリカ発・新しい親子リズム遊びZumbini(ズンビーニ)	1/21(土)	①10:00 ②13:00	①10:45 ②13:45	キッズスペース	各回20名	24名	1家族 1000円	英語を使い親子で楽しめるプログラムZumbini(ズンビーニ)のワークショップを開催した。	Y's Move&Dance
47	ピラティス	1/21(土)	14:30	15:30	ROOM3	8名	開催中止 (活動者都合)	1,000円	自分の体と向き合い取り組むピラティスを行う予定だった。	Pilates Studio 絵
48	★キャリアコンサルタントが実践「話を聞くコツ」を身につける!	1/21(土)	15:00	16:00	88の樓の部屋	5名	1名	無料	話を聞くコツを知る実践的な講座を開催した。	あしあと寺子屋
49	★夜の背中ほくろヨガ	1/21(土)	19:30	20:30	ROOM2	12名	5名	1,000円	背中開りを中心にアプローチするヨガを行った	A-LALA.Yoga
50	★ライスパーパーでフルーツ大福を作ろう!	1/22(日)	10:00	12:00	ROOM2	8組23名	12名	1,000円	ライスパーパーでフルーツ大福作りを行うワークショップを開催した。	おりーぶきっちゃん
51	ロボットと一緒に遊ぼう! はじめての英語でプログラミング	1/22(日)	10:00	11:00	キッズスペース	6組24名	8名	100円	タブレットでロボットを操作しながら、プログラミングと英語を学ぶ講座を開催した。	Sunny English
51	Enjoy ZUMBA	1/22(日)	14:00	15:00	ROOM3・4	25名	16名	500円	世界中の様々なジャンルのリズムとラテン音楽を体で感じて楽しく体を動かすワークショップを開催した。	Po-caa
51	★薬膳エバンジェリストと作る! 季節の薬膳八宝茶を作るう	1/22(日)	14:00	16:00	ROOM2	6名	5名	1,050円	薬膳的な季節の過ごし方を生活に取り入れ、健康に過ごす予防の知恵ポイントを増やす講座を行った。	日々巖々

No.	名称	実施日	時間	会場	定員	参加者数	参加費用	内容等	主催者	
54	ほぐす、ゆるめる、のびす。気持ちいいヨガ	1/23(月)	10:00	11:10	ROOM4	10名	7名	1,000円	初心者でも参加できる簡単なヨガのポーズングを行った。	A.Orange yoga
55	★恵方巻を作ってみませんか？	1/23(月)	10:00	11:30	オープンラウンジ (新聞席)	10名	6名	500円	季節ごとのレシピの紹介と共に、毎日の食事の悩みを解決するための講座を開催した。	さらだくらぶ料理教室
56	立ち座りを楽にするツボ押しと体操	1/24(火)	10:00	11:00	88の樹の部屋	10名	2名	1,000円	セルフツボ押しやストレッチ、椅子に座ってできる簡単な体操を組み合わせて、楽な立ち座りのコツを学ぶ講座を行った。	あしあと寺子屋
57	シニア スマホ・タブレット・パソコン勉強会	1/24(火)	14:00	16:00	オープンラウンジ (市民カウンター前 西側窓際席)	10名	1名	300円	スマホ・タブレット・パソコンの使い方講座を開催した。	さつきスマホ・PC倶楽部
58	夜ヨガ	1/24(火)	20:00	21:00	ROOM3	15名	6名	1,000円	仕事終わりの方をターゲットに、夜ヨガでココロとカラダを整えるヨガを行った。	間 まなみ
59	★ゆるい黒い〜ミニタッセルを作ろう〜	1/25(水)	13:00	14:30	オープンラウンジ (新聞席)	6名	5名	100円	「ミニタッセル」をゆるく雑談しながら作るクラフトワークショップを開催した。	純活/オト・きむらなみ
60	大切な人に気持ちを伝えよう 〜メッセージカードを作ろう〜	1/25(水)	13:30	14:30	88の樹の部屋	10名	1名	なし	がんの患者、家族等を対象にメッセージカード作成と交流会を行った。	香川労災病院 がんサロン つなぐ
61	★鬼のマラカスを作ろう	1/26(木)	①10:00 ②11:00 ③13:00	①10:40 ②11:40 ③13:40	キッズスペース	各回6名	18名	100円	節分にちなんだ鬼のマラカスを作るワークショップを開催した。	リトルアインシュタイン
62	やさしい俳句入門	1/26(木)	10:30	12:30	ROOM2	10名	6名	500円	俳句を通じて親睦を深めながら、技量の向上に努める。「やさしい俳句入門」を開催した。	イマジン俳句会 小園裕美
63	椅子ヨガ	1/26(木)	13:30	14:30	ROOM4	20名	24名	500円	ゆつくり体を伸ばす椅子ヨガを開催した。定員を超える人数だったが、感染症対策を十分に講じて開催した。	木村 圭子
64	これから、韓国語をスタートしてみよう！	1/26(木)	13:30	15:00	88の樹の部屋	12名	11名	100円	気軽に韓国語をはじめることができる講座を開催した。	ケンチャナ「권잡아」
65	SDGs〜麻袋でプランター作り〜	1/26(木)	14:00	15:00	オープンラウンジ (白壁前)	12名	1名	500円	生活の中でプラスチックを少しでも減らすために、天然素材の麻袋を利用して簡単なプランターを作るワークショップを開催した。	ゆるりっと青葉
66	ゆるりと健康生活〜身近に薬膳をとり入れよう〜	1/26(木)	①15:30 ②18:00	①16:00 ②18:30	88の樹の部屋	各回4名	5名	500円	季節の野菜の話、体調に合わせた食材の選び方などを伝える講座を開催した。	ゆるりっと青葉
67	バレエの動きでエクササイズ！ハルトン	1/26(木)	19:30	20:30	ROOM2	15名	3名	1,000円	バレエの動きを取り入れたエクササイズを開催した。	間 まなみ
68	丸亀おはなしの会「くれよん」おはなし会	1/28(土)	15:00	15:30	キッズスペース	30名	13名	無料	お話、紙芝居、ストーリーテリング等を開催した。	丸亀おはなしの会「くれよん」
69	★石上真由子&北端祥人 ミニコンサート	1/28(土)	15:00	16:00	オープンラウンジ (新聞席)	30名	104名	無料	普段あまり触れることのない芸術を体験等も通じて間近に感じ理解を深めていただき興味関心を持っていただくために演奏会を開催した。定員を超える人数だったが、感染症対策を十分に講じて開催した。	丸亀市文化振興事業協議会
70	季節の星空のお話と宇宙旅行	1/28(土)	16:00	17:00	オープンラウンジ (白壁前)	15名	10名	0円	天文ソフトを使って季節の夜空の解説をした。同日、生涯学習センターで天体観測会も開催した。	星のソムリエ松野
71	★ワイヤーアートを親子一緒に楽しもう	1/29(日)	①10:00 ②13:00 ③14:30	①11:30 ②14:30 ③16:00	キッズスペース	5組20名	12名	2,000円	ワイヤーでスワッグの形を作る親子を対象にしたワークショップを開催した。	親子で楽しめる手形アート smile happiness
72	美姿勢のための運動教室	1/30(月)	19:00	20:00	ROOM3	7名	開催中止 (参加者0名)	500円	美姿勢を目指す運動教室を開催する予定だった。	金山美樹
73	シニア スマホ・タブレット・パソコン勉強会	1/31(火)	14:00	16:00	オープンラウンジ (市民カウンター前 西側窓際席)	10名	2名	100円	スマホ・タブレット・パソコンの使い方講座を開催した。	さつきスマホ・PC倶楽部
74	夜ヨガ	1/31(火)	20:00	21:00	ROOM3	15名	7名	1,000円	仕事終わりの方をターゲットに、夜ヨガでココロとカラダを整えるヨガを行った。	間 まなみ
合計					63件	597名				