



掲載情報は恵庭市からの情報提供をもとに掲載しています。情報に関するお問合せは恵庭市生活環境部市民活動推進課 恵庭市市民活動センター（☎34-7000）まで。

情報掲載希望の方はメールまたはFAXでお送りください

記号について ▶

【FAX】 ☎ 34-7008

【メール】 shiminkatsudo@city.eniwa.hokkaido.jp

※掲載は無料です。※情報掲載には審査があります。※掲載の可否についてのお問合せには回答できません。

日時 所会場 内容 対象 定員 講師 参加費 持ち物 申込方法 申込期限 その他 問合せ先 申込先

次回 1月26日号掲載

原稿の締切は

1月9日(火)

行事のお知らせ

■簡単セルフリンパケア

日【水曜日コース】1月10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水) 【土曜日コース】1月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土) 10時～11時30分 所 レビューサロン恵庭店 2階 内 簡単なストレッチをしながらインナーマッスを鍛えるとリンパの流れもよくなり体の中のゴミ箱(リンパ節)もスッキリ!免疫力アップで心も体も元気になりましょう 講 リンパケアセラピスト 山口 ひろみ 費 1回1,000円 要予約 持 ヨガマット又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水、お茶など 方 電話 他 ティーシャツ、ジャージなど動きやすい服装 問・申 レビューサロン恵庭店(☎33-0766)

■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます♪

日 1月7日(日) 9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:市民会館 内 癒しの道(3.8km) 対 どなたでも 費 200円(保険料含) 持 タオル、水、帽子 他 豊栄神社参拝 問 松尾(☎36-7877)

■「市民歩くスキーの集い」

①第1回 日 1月7日(日) 所 文教大学グラウンド(集合場所:総合体育館駐車場) ②第2回 日 1月21日(日) 所 中島公園&漁川堤防(集合場所:中島公園駐車場) ③第3回 日 2月4日(日) 所 ルルマップ、ふれらんどコース(集合場所:ルルマップパークゴルフ場駐車場) 《共通》 日 受付9時30分、スタート10時 内 冬の健康づくり、体力づくりには歩くスキーが最適なスポーツです。「市民歩くスキーの集い」に多くの皆さんの参加をお待ちしています。 費 参加料 各回200円(高校生以下無料) 方 当日会場で受付 問 恵庭歩くスキークラブ 加藤(☎36-3030) 長崎(☎36-7587)

■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学

日 1月7日(日) 9時30分～ 所 い

くみ会館 内 そば打ちの楽しさと打ち立てそばの美味しさを体感してみませんか。入会受付中 対 どなたでも 費 無料 方 電話 問・申 村里(☎080-6094-0357)

■笑いヨガ in えにわ

日 1月12日(金)、19日(金) 10時～11時 所 黄金ふれあいセンター会議室C 内 ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた健康法です。楽しく免疫力up!老若男女どなたでも気ままにどうぞ♪ 費 各回500円 持 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、できればバスタオル 方 初めての方のみ開催日までに申込 問・申 笑いヨガ認定リーダー 石山香織(☎080-3238-2569)

■1月例会

不登校などの子供と共に歩む会 「未来の会」

日 1月15日(月) 18時30分～21時、1月26日(金) 10時～14時 所 福祉会館 内 不登校・ひきこもりについて、一緒に考え学びあう親の会 費 300円 問 近藤(☎33-4663)

■健康体操講座 講習会

「姿勢を良くして肩こり腰痛を解消!」と題して、姿勢体操教室を行います。

日 1月17日(水) 13時～15時 所 黄金ふれあいセンター B会議室 内 肩こりや腰痛などを、姿勢体操で解消しませんか?姿勢についてのお話の後に、姿勢を良くする体操の講習を行います。 対 どなたでも 定 10名(申込順) 講 上村直樹 費 無料 持 筆記用具 方 電話 限 1月16日(火) 問・申 KCS恵庭上村(☎32-8801)

■キッズベースボール教室

日 【男子の部】1月20日(土)、2月17日(土) 【女子の部】1月28日(日)、2月24日(土) 13時～15時 所 福住屋内運動広場 内 ボールゲーム・バットゲームなどで楽しく身体を動かしてみませんか? 対 年長～小学1、2年生の男、女 費 無料 持 運動の出来る服装、上靴(用具は少年団で用意) 他 体験時のケガは個人対応となります。ご了承下さい。 問 恵庭軟式野球連盟

五十嵐(☎090-2699-1399)

■第67回シネマサロン例会

恵み野北町内会ネットワーク夢主催 日 1月20日(土) 13時～ 所 恵み野北会館 内 今年は戌年まず第一弾「マリリンに逢いたい」(1988・松竹)の鑑賞 費 無料 問 山田(☎36-3158)

■第17回恵庭市青少年吹奏楽祭

日 1月21日(日) 開場13時、開演13時30分、終演16時30分 所 市民会館 大ホール 内 【出演団体】恵明中学校吹奏楽部、恵庭中学校吹奏楽部、恵庭南高校吹奏楽部、恵庭北高校吹奏楽部、恵庭市民吹奏楽団(賛助出演) 【演奏形態】各団体ごとの演奏および全出演者(約100名)による合同演奏 費 400円(前売り・当日とも)中学生～一般 ※前売り券は市民会館受付で取り扱っています 問 恵庭北高校 郡司和弘(☎36-8111)

■ストレッチポールクラス

柔軟&歪み改善 体験会のご案内

①生涯学習施設かしのもり クラス 日 1月22日(月) ②黄金ふれあいセンター クラス 日 1月29日(月) 《共通》 日 10時～11時 内 jcca日本コアコンディショニング協会認定インストラクター指導!!柔らかい整った身体になりダイエット効果も期待できます!! 定 各5名 費 体験参加費 各500円、ストレッチポールレンタル 各200円 方 電話 問・申 jcca日本コアコンディショニング協会認定インストラクター 竹内世津子(☎090-6447-6686)

■恵庭市小中学校 書写展

恵庭市学校文化連盟 主催

日 1月27日(土)～30日(火) 9時～20時(最終日は15時まで) 所 夢創館 他 駐車場:有料(受付での押印で1時間無料) 問 事務局 恵み野小学校内(☎36-7505)

■新年市民囲碁大会

日 1月28日(日) 12時30分～(受付開始12時) 所 碁席えにわ 費 参加費1,000円 問 小崎(☎33-5283)

■市民ミニバレー大会

日 2月11日(日・祝) 9時～ 所 総合体育館 内 ミニバレーの心である「であい・ふれあい・わかちあい」で楽しみましょう!! 【種目】一般女子の部・一般男子混成の部、協会女子の部・協会混成の部 対 中学生以上の市民、及び市内に通勤・通学している人 費 1人500円 限 1月19日(金) 18時30分～19時30分 方 総合体育館 特設受付にて備え付けの用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込み ※要項を必ず確認して下さい 問 恵庭ミニバレー協会 さとう(☎36-5758) くのり(☎36-2517)

■島松絵画同好会小品展

日 2月16日(金) まで 所 レストラングリーンスポット(島松仲町2丁目9-20) 内 4号以下の油絵などの作品を展示しています 問 島松絵画同好会事務局 阿部(☎090-3117-3869)

募集中!

■のびのびストレッチサークル

日 1月～3月 毎週木曜日 11時30分～12時30分 所 総合体育館 研修室 内 伸び縮みを繰り返すことで機能が向上していく「筋肉」。講師による正しい知識に基づき、強張った筋肉をストレッチで伸ばし、緩んだ筋肉はエクササイズで引き締めます。膝や腰に不安のある方にもお勧めです。 対 どなたでもお気軽に参加ください 定 20名 費 3ヵ月6,000円 限 1月11日(木) ※1月以降随時申し込みを受けます 他 1日体験入会も受け付けています。(1日1時間500円) 問・申 白石(☎36-6422)

■恵庭わくわく体育クラブ ～幼児体験レッスン～

日 1月9日(火) ①10時～10時50分 ②11時15分～12時15分 所 総合体育館 内 この時期の発育発達に合った運動を楽しく行い、幼児期にあった言葉がけで、子どものやる気も体も育てます。冬場のエネルギーの発散にも! 対 ①幼稚園最年少～年少②年中～年長 定 各20名(定員次第締め切り) 費 300円 方

メールで受付【氏名(子・保護者)、学年、連絡先(電話)を明記<書式自由>】必ず返信メールが届きますので、迷惑受信拒否などの設定解除願います。 問・申 (メール: ace_pop1994@yahoo.co.jp)

■ふれあい親子ヨガ～干支ヨガ～

日 ①1月12日(金) with キッズ ②1月17日(水) with ベビー ③1月26日(金) with トドラー 10時～11時30分 所 市民活動センター(旧まなび館) 集会室(2階) 内 子どもと一緒に楽しみながらヨガとエクササイズ、絵本の読み聞かせ、ハーブティーを飲みながらのおしゃべりタイムもあります。運動が苦手な方も気軽にお越しください。 対 ①3歳以上のお子様がいる親子 ②3ヶ月～1歳半のお子様がいる親子 ③1歳半～3歳のお子様がいる親子 兄弟参加歓迎です 定 各10組 講 健康運動指導士 平井 あずさ(wellness planning kirari) 費 1組 500円(ハーブティー代込み) 持 タオル、水分、ヨガマット(レンタル有り、別途100円) 方 メール、LINE 他 親子とも動きやすく裸足になれる服装でお越しください 問・申 平井(メール: w.p.kirari@gmail.com/LINE: LINE@qst1806r)

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト

日 1月21日(日) 10時～11時30分 所 島松小学校 内 冬の運動不足解消! エネルギーの発散に! 発育発達は待ってこない! 各学年毎に分かれてアスレチック・ボール・マット・ダンスなど様々な運動を体験します。 対 年少～小1年生 ※12月開催に参加していない方

定 50名 費 500円 方 メールで受付【お子様と保護者の氏名(フリガナ)・学年・学校(園)名・連絡先(電話)・開催日を明記<書式自由>】必ず返信メールが届きますので、迷惑受信拒否などの設定解除願います 持 汗拭きタオル、水分補給、上履き(子どもはトイレの際使用)、動きやすい服装(必ず半袖短パン) 他 下の小さなお子さんも楽しく参加出来るスペースがあります(無料) 問 恵庭の子ども体力向上プロジェクト 事務局(☎090-2815-8899) 申 (メール: genki_eniwa@yahoo.co.jp)

■理事長杯バドミントン大会

日 1月21日(日) 9時～18時(開場9時) 所 総合体育館 内 【一般の部】男女ダブルス1～4部【中学生の部】女子ダブルス1～2部、シングルス 対 市民又は市内に勤務する方 費 【一般の部】1,500円【中学生の部】300円 ※但し、一般の部に参加する中・高生は1,000円 方 申し込み先へFAX又は郵送 限 1月7日(日) 他 一般の部に参加する方で、今年度未登録の方は別途登録料500円 問 清田(☎090-2693-9624) 申 成田スポーツ(☎33-3770 / FAX33-3771)

■英会話入門・韓国語入門講座

日 1月30日(火)～毎週火曜日【全8回】英会話: 18時～19時、韓国語: 19時30分～20時30分 所 恵庭商工会議所 予定 内 【英会話】中学校1年生レベルの文法から【韓国語】ハングルの読み書きから基礎会話まで楽しく学習します 定 各講座15人(先着順) 費 受講料: 全8回5,000円、別途テキスト代2,000円 方 電話(平日10時～18時)

問・申 国際文化交流協会 前田(☎090-6489-2803)

■整美体操「スマイル」

日 毎週月曜日10時～11時45分 所 恵み野北会館 内 簡単なリズム体操をして、ストレッチをします。おしゃべりタイムもあり、たまに脳トレもあります。 費 月会費500円 問 武末(☎090-6696-4998)

えにわ市民プラザ・アイル イベント情報

所 NPO法人えにわ市民プラザ・アイル(開館時間10時～16時、休館日: 日曜・祝日・月末棚卸し) 他 年末年始の休業日 12月28日(木)～1月4日(木) ※1月13日(土)アイル会員の新年会のため休業します 問・申 ☎39-3355

■タロットセラピー

～今年の運勢を占ってみませんか～ 日 1月6日(土) 10時30分～15時 定 6名(要予約) 講 山田 小百合さん TCマスターカラーセラピスト 費 1,000円(30分)

■ぷちフェイシャルエステ講習会

～冬に効果的な美容アドバイス～ 日 1月10日(水)、24日(水) 10時～13時 定 10名 講 立成 菜緒子さん、山田 きみ子さん 費 15分 ケア体験(メイク無料) 500円～

■わくわくランチデー

日 1月16日(火) 12時～13時 内 旬の味とおしゃべりで楽しいランチタイムをすごしましょう。 ※ワンコイン・ランチ(500円、限定10食)は要予約

■いきいき百歳体操&かみかみ体操

「寒さに負けないで!」 日 1月18日(木)、25日(木) 13時～14時 持 飲み物、タオル、あれば手首足首用ウェイト(おもり) 他 予約の必要はありません

■「家族史を本にしよう」

日 1月19日(金)、23日(火) 10時～12時 内 自らの記憶や体験を書き残し、貴重な人生を次世代に語り継ぎましょう。書き方から製本まで、一緒に「本づくり」をお手伝いいたします。 講 泉 正人さん 費 無料(要予約)

■アイル・無料相談会

日 1月19日(金)、23日(火) 10時～12時 内 生前にきちんと整理しておきたい事など、困っている事をご相談下さい。各種許可申請、相続手続、著作権等について。(訴訟以外) 定 若干名(要予約) 講 泉 正人さん(行政書士) 費 無料

■アイル名画サロン

恵庭キネマ塾例会「キネマな夜」 日 1月20日(土) 18時～20時 内 「にごりえ」(1953年) 【監督】今井 正 【主演】久我 美子、淡島 千景、芥川 比呂志 定 25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

■アイルおもてなし事業説明会

～有償ボランティア募集(随時)～ 日 日曜・祝日以外10時30分～15時 内 通院や買い物の付き添い、家事代行、事業の利用についての相談。有償ボランティアとしての活動についての説明 方 電話(要予約)

恵庭市市民活動センター移転のお知らせ

市民活動センターは、現在の施設の隣に建設される「緑と語らいの広場えにあす」に移転します。市民活動をしている市民の皆さんや団体の活動拠点として利用できる会議室、ホールやクッキングスタジオ、自由に読書や学習、交流などに利用できるテーブル席、カウンター席を設置し4月1日(日)にオープンします。

移転準備のため現在の施設は3月16日(金)から31日(土)まで一時閉鎖となります。

新たなセンターの概要や利用方法などは広報えにわ1月号、市のHPなどでお知らせします。

