



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1日号掲載

原稿の締切は

12月7日(金)

行事のお知らせ

■簡単セルフリンパケア

日【水曜日コース】12月の毎週水曜日【土曜日コース】12月の毎週土曜日10時～11時30分 所 レビュースタジオサロン恵庭店 2階 内 深呼吸していますか？“息”は“自分の心”と書きます。心の乱れは体の不調に繋がります。セルフリンパケアでもっと自分の体を触ってあげましょう。もっと自分を癒してあげましょう。まずは自分の体を知ることから。講 リンパケアセラピスト 山口 ひろみ 費1回1,000円(プチマッサージ付き) 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 Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装 問・申 レビュースタジオサロン恵庭店 (☎33-0766)

■ストレッチポール& HAPPY YOGA 恵庭

日12月3日(月)、17日(月)10時～11時ストレッチポール、11時～12時HAPPY YOGA 所 えにあす 定 各回10名(お電話にてご予約) 費 各クラス都度払い500円 持 【ヨガ】マット、バスタオル、フェイスタオル、ブランケット、飲み物【ストレッチポール】マット、フェイスタオル、飲み物、ポールレンタル200円 方 電話 問・申 NLPスクール認定ハッピーヨガインストラクター、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 (☎090-6447-6686)

■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます♪ 日12月8日(土)9時30分 集合(小雨決行) 所 集合場所: JR恵庭駅東口 内 新カリンバの道(6.0km) 対 どなたでも 費200円(保険料含) 持 タオル、水、帽子 問 松尾 (☎36-7877)

■えにわ沖縄三線サークル(ニヌファブシ) 体験見学会

教室ではなく、サークルなので、ゆんたく(おしゃべり)しながら、わきあいあいとした雰囲気の中で体験できます。 日12月8日(土)、15日(土)13時～14時30分 所 串あげ居酒屋まるご商店(栄恵町1-2レジデンスアルファ1階) 内 お子さんからおじい～、おばあ～まで、どなたでも興味がある方であれば体験・見学が可能です。 対 どなたでも 定10人程度(先着順) 講 上見 充純寛(うえみ みつひろ) 費 無料 持 沖縄三線の無料貸出あります 方 電話 他 まずは、気軽に見学にお越

しください。会員随時募集(入会時3,000円、2回券3,000円) 問・申 上見 充純寛 (☎080-9851-3486 / メール: ninufabushi704@gmail.com)

■第78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12月8日(土)13時～ 所 恵み野北会館 内 歳末定番忠臣蔵映画から戦後の傑作「赤穂浪士」の鑑賞 費 入場無料 問 山田 (☎36-3158)

■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学

日12月9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新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)

■'18スウェーデン・ロシアを迎える会

日12月9日(日)開場13時、開会13時30分 所 市民会館 大ホール 内 第25回目になる舞台。子ども達が唄や踊りで舞台に花を添え、冬の日を心暖かく素敵なイベントにと日々練習に励んでいます。【演目】ロシアを迎えるセレモニー、ピアノ、ヒップホップダンス、社交ダンス、バレエ、札幌国際情報高校のダンプレ(ダンス&吹奏楽) 費 入場無料(要整理券) 他 【整理券配布場所】市民会館、夢創館 問 スウェーデン・ロシアを迎える実行委員会 掛水 (☎36-8545)

■ツナガルフェスタ 2018

クリスマス in えにあす 日12月9日(日)15時～17時30分 所 えにあす ホール 内 親子で作るオーナメントワークショップ。市民活動団体による活動展示・体験・作品販売。17時よりイルミネーション点灯式 対 どなたでも 方 直接会場へ 他 参加者へクリスマスプレゼント配布(数量限定) 問 市民活動センター運営協議会 事務局 (☎34-7000)

■12月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」 日12月10日(月)18時30分～21時、12月21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)

■ミニベビマパーティー

日12月13日(木)10時15分～11時45分 所 黄金ふれあいセンター 和室 内 気軽に参加できる「ベビー&チャイルドマッサージ」のレッスンと交流会です。 対 生後2ヶ月以上のお子様とママ 定10

人(申込順) 講 ベビーマッサージ Cocoro 安保 真理子 費1,000円(オイル代込) 持 お子さんとママの飲み物、バスタオル 方 メール 限12月12日(水) 他 詳細はHPへ<https://ameblo.jp/cocoro-babyma/> 問 安保 (☎090-5221-0273 / メール: cocoro.babyma@gmail.com) 申 メール: cocoro.babyma@gmail.com

■ギターアンサンブルミュージッククリスマスコンサート

日12月15日(土)14時30分開演 所 道と川の駅「花ロードえにわ」 内 市内在住の網沢 充さんのリユートと札幌市在住の伊藤 都章さんの古楽器フルートの二重奏でバロック音楽をひきます。ギターアンサンブルの演奏で「きよしこの夜、赤鼻のトナカイ、星に願いを」などクリスマスにちなんだ曲をひきます。 費 入場無料 問 長谷川 (☎33-4348) 越智 (☎33-7774)

■講演会「モンゴル遊牧民と馬 - 最高の友として」

主催:北海道和種馬保存協会道央支部 日12月15日(土)14時～16時 所 市民会館 中会議室 内 遊牧民が馬とどのように関わっているのかモンゴルの文化、風俗を紹介します。 講 NPO法人北方アジア文化交流センターしゃがあ 理事長 西村 幹也氏(東京外語大モンゴル学科卒) 費 無料 問 佐藤 (☎080-5598-7561)

■プリザーブドフラワーで作る Xmas

キッズ・親子ミニアレンジメント講座 日12月15日(土)13時～14時30分 所 黄金ふれあいセンター 内 サンタクロースやトナカイ、雪だるま型の小さな器にプリザーブドフラワーをアレンジします。 対 小学生以上の子供、幼児・小学生の親子 定10人(組)程度 費1個1,000円 ※1人(組)3個まで 持 ハサミ、持ち帰り用袋 方 電話、メール 限12月7日(金) 問・申 フラワーサークル HANAのIRO 千葉 (☎090-1384-0532 / メール: flower_hananoiro@yahoo.co.jp)

■市民囲碁大会

日12月16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)

■恵庭美術協会 小品展

日12月18日(火)～28日(金)10時～図書館本館の閉館時間まで(月曜日休館)※初日は11時から、最終日は15時まで 所 図書館本館 内 恵庭美術協会会員の約半数ずつ、一年交代で油彩画、水彩画等を展示しております。お気軽にお立ち寄りく

ださい。 問 武藤 (☎36-6607)

■らくらく料理教室

日12月20日(木)10時～12時30分 所 えにあす キッキングスタジオ 内 【簡単メニューでクリスマス】コーンライス、豆腐入りチキンナゲット、フライパンでマカロニグラタン、さつまいもケーキ 対 おおむね60歳以上の方 定6名(申込順) 費1,000円 持 エプロン・ふきん(2枚)・筆記用具 方 電話 他 キャンセルのご連絡は3日前までをお願いします 問・申 管理栄養士 小田 (☎090-2879-8176)

■恵庭華道協会 少年少女文化体験のつどい

クリスマスに向けて生け花アレンジ 日12月22日(土)10時30分～11時45分 所 えにあす 会議室8-3 対 市内小・中学生 定15人(申込順) 費500円 方 電話・FAX 限12月19日(水) 問・申 坂口 (☎33-1487 / FAX34-1132)

■クリスマスライブコンサート

恵庭マンドリンいちいの会&マンドリンアンサンブルそよ風(札幌)との合同演奏会 日12月23日(日・祝)14時30分～15時30分 所 道と川の駅「花ロードえにわ」 内 恋人がサンタクロース、あわてんぼうのサンタクロース他8曲 費 無料 問 谷口 (☎090-2693-6229)

■冬休み特別企画! ポンポンダンス・バトンダンス2days ワークショップ

日12月27日(木)、28日(金)①13時30分～14時50分②15時～15時50分 所 えにあす 内 ①【バトンダンス】バトンの簡単な技を習得し、技を取り入れたダンスを踊ってみよう! ②【ポンポンダンス】ポンポンをもって、2日間で1曲踊れるようになるう! 対 ①小学生②年中～年長 費 ①1,700円/2日間②1,500円/2日間 持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 方 電話またはメール 問・申 ダンスアトリエ フェリール (☎090-2423-2250 / メール: dance.a.ferire@gmail.com)

募集中!

■あへあほ体操

「へ」と「ほ」でお腹をへこませるだけ! 笑顔になれる体幹トレーニング! 日12月5日(水)、12日(水)14時～15時 所 黄金ふれあいセンター 内 あへあほと声を出しお腹をへこませる基本動作! その他に転倒予防、尿もれ予防、免疫力アップ! ひざ、こし楽々! 健康体操!

対 どなたでも 定 10人(申込順)
講 大川 尚子 費 500円 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル 方 電話 限 当日の朝まで 問・申 大川 尚子 (☎090-1383-9170)

■2018～2019シーズン
恵庭スキー学校
コース・スクール会員事前申し込み

日・所【受付】12月8日(土)13時30分～16時 市民会館 第1会議室、12月9日(日)13時30分～16時 恵み野会館 会議室(2)

①【スキースクール会員】

内 すべての開校日にレッスンを受けることができます。キッズは、土・日・祝日のみ 対 年中以上 費 キッズ30,000円、小学生15,000円、大人20,000円

②【スノーボードスクール会員】

内 開校中5回開催 対 小学生以上 費 小学生8,000円、大人10,000円

③【冬休み4日間コースA・B】

日A:1月3日(木)～6日(日)B:1月8日(火)～11日(金)10時15分～12時、13時～14時45分 内 最終日はジュニアテストがあります 対 小学生 費 16,000円(リフト代・ジュニアテスト受検料込)

④【初心者半日3日間コース】

日1月12日(土)～14日(月)小学生10時15分～12時、大人13時～14時45分 内 今シーズンからスキーを始める方限定 対 小学生以上 費 小学生9,000円、大人10,000円(共にリフト代込)

⑤【ナイターレッスンA・B】

日A:1月の毎週土曜日B:2月3日(日)、9日(土)、16日(土)、23日(土)18時～19時45分 内 級別2級と3級を所持し、今シーズン級別1級と2級を目指す方限定 対 小学生以上 費 小学生・大人共通8,000円(スクール会員4,000円)

《共通》

他 申し込みの際は、年齢確認できるもの(保険証など)と障害保険の写しをご持参ください。※キッズ(年中と年長)、大人は中学生以上。キッズについては年齢確認ができないと受け付けることができません。詳しくは「恵庭スキー学校ブログ」を参照してください。http://blog.goo.ne.jp/eniwaski 問 恵庭スキー学校事務局(☎090-6696-1988 / 受付時間17:00～19:00)

■麴の力で腸美人になろう会
タッパーウェアさくらんぼHPs主催

日12月8日(土)10時～12時30分
所 えにあす キッキングスタジオ 内 発酵食づくりと発酵食を使ったクッキングをご紹介します。12月8日(土)はXmas、お正月料理作りと塩こうじを使った丸鶏スモークチキンのご紹介です。
対 どなたでも 定15人 講 若木、佐々木 費1,000円 セレブ塩こうじ入りタッパープレゼント、試食付 要予約 持 エプロン 方 電話またはメール 問・申 わかき さとみ(☎080-1897-7140 / メール:naturalhealingfairy@gmail.com)

■恵庭手打ちそばの会 親子年越し手打ちそば教室

日12月16日(日)10時～12時
所 いくみ会館 内 今年の年越しそばは美味しさ格別の手打ちで!親子のみならずお一人様又はグループでの参加も大歓迎 対 どなたでも 定12組(申込順) 費1,500円(試食付) 持 エプロン、三角布、持帰り容器、タオル類2枚 方 電話 限12月12日(水) 問・申 村里(☎080-6094-0357)

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト
冬だ!おもいきり体を動かそう!運動遊びで発散しましょう。今回は空手もやるよ～

日12月16日(日)10時～11時30分
所 恵庭小学校 内 各学年毎に分かれてアスレチック・ボール・マット運動・空手など様々な動きを体験し体の土台をつくりまします。対 年中～小2年生 定50名 費500円 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 方 メールで受付①氏名(子・保護者・フリカナ)②学年・学校(園)名③連絡先(電話)④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 他11月に参加した方はお申し込み不可(ただし、恵庭小学校生徒は優先。定員に満たない場合は再募集時にお申し込みできます)下の小さなお子さんの遊び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

■ウッドベッカーズ～女性だけのスキースクール～
会員募集

日1月10日(木)～3月14日(木)毎週木曜日【全10回】10時～15時
所 長沼スキー場、マウントレースイ 内 初心者から経験者までレベル別に楽しくていねいに指導してくれます。スキー技術向上を目指す方も、楽しく滑りたい方もお待ちしております。 費10,000円(年間)※他にリフト券、昼食代は自己負担
問 土本(☎ / FAX33-1897) 佐藤(☎33-5528)

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(11月1日休～3月30日出まで、営業時間が10時～16時になります、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(金)～1月3日(日) 問・申 ☎39-3355

■ハーバリウムアクセサリ講座
クリスマス ver.

～お祭りや花火の季節に大人気だったハーバリウムアクセサリをウィンターカラーで～
日12月5日(水)10時30分～12時
内 ピアス・ネックレス・リングの中から、作りたいものをお選びいただけます。 定6名 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん(JCPAハーバリウム認定講師) 費1,500円 他 ご注意 レジンアレルギーの方はご参加できません

■お洒落なリボン型のしめ飾り作り

日12月6日(木)10時30分～12時
内 お正月の縁起物「しめ飾り」W22×H46の大きなリボン型のしめ縄にお好みのお花をアレンジ。自作のしめ飾りで迎える新年はきっと素敵です。 定6名 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん(NFDフラワーデザイナー) 費1,500円

■「アイル・無料相談」

日12月13日(木)9時～13時
所 会場は【えにあす 会議室7】になります 内 民泊申請、起業したい。NPO・会社を作りたい。著作権・知的財産権について。相続や日常の小さなご相談。自分の本を作りたいなど 講 泉 正人さん(行政書士) 問 泉(☎090-2873-4018)

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日12月15日(土)18時～20時(85分)
内 「クリスマスのその夜に」(2010年ノルウェー・ドイツ・スウェーデン映画)【監督】ベント・ハーメル 定25人 講 近藤 春夫さん 費無料

■わくわくランチデー

日12月18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

■タロットセラピー

～仕事運・恋愛運・人間関係の悩みなどをカードで占います～
日12月22日(土)10時30分～15時 定6名(要予約) 講 山田 小百合さん(TCマスターセラピスト) 費1,000円

■池田玲子先生のクリスマスケーキ講習会

日12月22日(土)10時30分～12時30分
内 生チョコケーキ径18cm 1台持ち帰り 費2,000円 持 エプロン・バンダナ・布巾・ケーキの入れ物

NPO 法人恵庭市体育協会
イベント情報

方 恵庭市体育協会ホームページを検索 問・申 恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内 NPO法人恵庭市体育協会(☎21-9900 / 平日9時～17時) ホームページ: http://www.eniwa-taikyo.com/

《共通》

方 体育協会HP内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口 ※但し、初心者スケート教室、親子deヨガ&セルフリンパマッサージは、窓口申し込みは、しておりません。 限 【受付期間】12月4日(火)9時～12日(水)【抽選結果】12月13日(木)13時以降HP発表 ※応募多数の場合、自動抽選 他【参加料のお支払い】12月14日(金)～21日(金)まで(9時～20時30分 ※12月17日(月)休館日のため除く)に総合体育館受付前「券売機」でお支払いのうえ窓口にて手続き。 ※詳しくは、HPをご覧ください。

■ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

日1月8日(火)～3月26日(火)毎週火曜日【全12回】19時15分～20時30分
所 総合体育館 研修室 内 肩こりや、頭痛、腰痛、骨盤のゆがみ改善やダイエットにつながるヨガです。初めての方でも安心してご参加頂けます♪ 対 市内在住の高校生以上 定30名(最少催行人数15名) 講 ヨガインストラクター 渡部 智華先生・武田 真弓先生 費3ヶ月6,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ご持参下さい)

■はじめての「バレトン」

日1月10日(木)～3月28日(木)第1～3木曜日(3月21日(木・祝)のため第4木曜日開催)【全9回】10時15分～11時15分
所 総合体育館 研修室 内 『バレトン』とは、バレエ×ヨガ×フィットネスの動きを組み合わせた裸足でおこなうボディメイクエクササイズです♪とても簡単な動きで、初めての方でも安心☆ 定20名(最少催行人数10名) 講 バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費4,500円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物

■平成30年度 初心者スケート教室

日1月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)初日9時～11時30分、2日目以降9時30分～11時30分
所 市民スケート場 対 市内の就学前の子ども、初心者の小学生 費一人2,000円(保険料込み) 定50名 持 動きやすい服装(防寒用)、スケート靴、帽子、手袋(予備もご用意ください)、小さな折りたたみイス(靴を履くときに便利)、温かい飲み物 ※転倒時の膝・肘打ちの対策として、不安のある方はサポーターをご用意ください。

■♪ ZUMBA ♪

日1月16日(水)、28日(月)、2月13日(水)、25日(月)、3月11日(月)、25日(月)【全6回】19時15分～20時30分
所 総合体育館 研修室 内 ラテン音楽のノリのいいリズムで楽しく汗をかく有酸素系ダンスプログラム! 定20名(最少催行人数10名) 講 フィットネスインストラクター 東 友子先生 費3,000円/6回(保険料込み) 持 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物

■親子 de ヨガ&セルフリンパ
マッサージ

日1月25日(金)10時30分～11時30分
所 総合体育館 研修室 内 肌が触れ合うことや子どもと同じ動きをして一緒に楽しむことで親子の絆が深まり、たくさんのスキンシップで子どもの情緒を安定させる効果があります。 対 生後1ヶ月～3歳までのお子さんと保護者 定15組(最少催行人数10組) 講 ヨガインストラクター 大坂 かなめ先生 費500円(保険料込み) 持 汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(または大きめのタオル)