

■「ジャズコンサート」
主催：恵み野西町内会

9月30日(土) 開場13時 開演13時30分 所 恵み野会館 1階 内 ジャズとボサノバの共演 演奏<ルート36クインテット> & <カンパニオ> 対 どのなたでも参加可能 費 無料 万 事前申し込み不要 問 佐野(☎37-0701)

■恵み野北町内会ネットワーク夢 主催 イベント

①第63回シネマサロン例会
9月30日(土)13時～ 内 青函連絡船沈没、岩内町大火、ニケ所の惨殺事件にからむ凄絶な人間ドラマ「飢餓海峡」(1965・東映東京)の鑑賞
②秋の健康学習会
10月4日(水)10時～ 内 血圧、体脂肪測定後「まちなか休憩所」をめぐって保健センターまで健康ウォーキング
講 市保健師桑原氏
《共通》
所 恵み野北会館 費 無料 問 山田(☎36-3158)

■健康体操講座 講習会

「姿勢を良くするには？」と題して、姿勢体操教室を行います。
9月30日(土)13時～15時 所 黄金ふれあいセンター A会議室 内 姿勢が悪くなるとなぜ肩こりや腰痛などの体の不調が起きるのか？姿勢についてのお話の後、姿勢を良くする体操の講習を行います。対 どのなたでも 定10名(申込順) 講 上村直樹 費 無料 持 筆記用具 万 電話 限9月29日(金) 問・申 KCS恵庭 上村(☎32-8801)

■第37回 本のリサイクル市

図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」
10月1日(日)10時～14時 ※雨天決行 所 図書館本館前 内 市民提供の不要本の還元と、図書館の除籍本を加えてリサイクルする恒例の市。有料本は児童書・文庫本などを10円から販売。無料本もいっぱいあります。売上金で新刊本を購入し図書館に寄贈。対 一般市民 他 マイ袋を持参ください 問 図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」

■「ふれあい乗馬会」

自然の中で馬に親しんでみませんか
10月1日(日)10時～12時 雨天中止 所 牧場162(市街から高速インター手前100m手前左折) 内 乗馬無料体験会を開催。ベテランのスタッフがしっかりサポート。お子さんたちの参加もお待ちしています。経験者も初心者もどうぞ 費 無料 問 事務局 佐藤(☎080-5598-7561)

■平成29年度体育の日 市民卓球大会

主催：恵庭卓球協会
10月9日(月・祝) 開場8時 開会式9時 所 総合体育館 アリーナ

	小学生の部	中学生の部	一般の部	
			高校生	一般
男女シングルス	100円	300円	500円	600円(会員500円)
男女ダブルス	無料	1組400円	1組800円	1組1,200円(会員1,000円)

※50歳以上混合ダブルス 1組1,200円(会員1,000円) ※男女別に申し込み組み合わせは当日抽選により決定

対 市内在住者、または勤務地・学校のある方 万 【一般】別紙申込書又は電話【小・中学生】メール 限9月25日(月)まで 他 参加料は当日会場で受付。卓球協会会員入会希望者は当日会場で受付(年額500円)。試合球：プラスチックボール 問・申 【一般】事務局 沼田義生(☎090-9511-1186 / 〒061-1425 文京町2-17-7)【小・中学生】恵み野中学校 福岡先生(☎37-0331 / メール：chitose@eniwa.yahoo.co.jp)

■目指せ！アクティブシニア～ロコモ予防教室

10月21日(土)10時～13時(受付9時30分～) ※10月～2月まで第3土曜日開催【計5回】 所 北海道文教大学 体育館・給食食堂 内 いつまでも元気

で生活するために、学生・教員と一緒に体力測定をしたり、バイキング形式での昼食を食べながら、楽しく運動をする教室。対 市内在住65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定40名(定員を超える場合は抽選) 費 無料 持 タオル、上靴、飲み物(必要に応じて) 万 FAX、メール、ハガキのいずれか。「ロコモ予防教室参加申し込み」と明記の上、氏名・住所・電話番号(FAX番号)・生年月日・性別・年齢を記載 限10月5日(木) 問・申 北海道文教大学 ロコモ予防教室担当 手嶋(〒061-1449 黄金中央5-196-1 / FAX0123-34-0158 / メール：kosyuei@do-bunkyo.ac.jp)

募集中！

■ボランティア体験プログラム

①手話コース
9月15日(金)、22日(金)、29日(金)19時～20時 所 福祉会館 2階中会議室 内 簡単な挨拶や単語等を楽しく学びます。定20名(申込順) 講 千歳聴力障がい者協会 恵庭手話の会 限9月8日(金)
②朗読コース
9月5日(火)～26日(火)の毎週火曜日13時30分～15時 所 福祉会館 中会議室(26日のみ大会議室) 内 「読むことに慣れる」を目標に、「発声」「発音」などを朗読の基本を学びます。定15名(申込順) 講 恵庭市朗読赤十字奉仕団 限9月1日(金)
③点字コース
9月5日(火)～26日(火)の毎週火曜日10時～11時30分 所 福祉会館 2階大会議室 内 点字の基本を学びながら、絵本の点訳にチャレンジ。定10名(申込順) 講 恵庭市点訳赤十字奉仕団 限9月1日(金)
④要約筆記コース
9月14日(木)、21日(木)、28日(木)10時～12時 所 福祉会館 中会議室(21日のみ大会議室) 内 要約筆記の基本を学びながら、聞いた言葉を正確に書き取れるかなど実際に行います。定10名(申込順) 講 要約筆記サークルwith 限9月8日(金)

■「家族史を本にしよう」

～自分史・家族史と一緒に書いてみませんか～
9月14日(木)、19日(火)、26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)

■ふれあい親子ヨガ～ふれることでこころがつながる～

9月5日(火)withキッズ、9月19日(火)withベビー 10時～11時30分 所 市民活動センター(旧まなび館) 集会室 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 ①2歳以上のお子様がいる親子 ②3カ月～2歳未満のお子様がいる親子 兄弟参加歓迎です 定 各8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) 他 親子とも動きやすく裸足になれる服装 万 メール 問・申 平井(メール：w.p.kirari@gmail.com)

■柏木神社例大祭

フリーマーケット出店者募集
9月10日(日)12時～20時 所 柏木神社境内 定10人 費 無料 問・申 川上(☎34-5558) 坂上(☎32-4021)

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト

9月10日(日)10時～11時30分 所 若草小学校 内 この時期の発育発達に必要な運動刺激を、遊びを取り入れた運動で楽しく習得します！ 費500円 定50名 対 年中～小2年生(小2は今回で終了) 万 メールで受付(お子様と保護者の氏名(フリカナ)・学年・学校(園)名・連絡先(電話)・開催日を明記) 必ず返信メールが届きます。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)
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

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～17時/休館日 日曜・祝日・月末棚卸し) 問・申 ☎39-3355

■大瀬戸 穂 「思い出の水彩スケッチ散歩」

9月4日(月)～16日(土)10時～17時 ※最終日15時まで 内 約50点

■数数学講習会「生年月日で知る数字の世界」

～数字のもつ意味を知って、人生に役立てませんか～
9月7日(木)10時30分～15時 講 慧子(エイコ) TCEカラーセラピスト 費30分 1,000円 定6名

■池田玲子先生のコミュニティー レストラン・ミニ

9月11日(月)10時15分～12時30分 内 いなり寿司、ブロックリーのオムレツ、千切りごぼうの豚肉巻き 定16名 費500円 持 エプロン・頭巾・布巾・マイ箸

■タロットセラピー～お悩みの答えはあなたの心の中に～

9月12日(火)10時30分～15時、9月29日(金)13時～15時 内 心のモヤモヤをタロットカードでスッキリさせてみませんか。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) 定5名(要予約)

■アイルおもてなし相談会

9月12日(火)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説明会。有償ボランティアとしての活動についての相談会

■「家族史を本にしよう」

～自分史・家族史と一緒に書いてみませんか～
9月14日(木)、19日(火)、26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

9月14日(木)、19日(火)、26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。各種許認可申請、相続手続、著作権等について。(訴訟以外) 講 泉 正人さん(行政書士) 定 若干名(要予約) 費 無料

■アイル名画サロン

恵庭キネマ塾例会「キネマな夜」
9月16日(土)18時～20時 内 「秋日和」(1960年) 監督 小津 安二郎 主演 佐田 啓二、原 節子 講 近藤春夫さん 定25人 費 無料

■アートデザイン工房 「秋色コレクション」

～手作り布小物・ビーズアクセサリー・アレンジフラワー～
9月19日(火)13時～10月4日(水)最終日15時まで

■わくわくランチデー

9月19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

■大人の塗り絵でセラピー

9月29日(金)11時～12時 内 ～マングラ絵を好きな色で塗絵。ストレス解消・脳の活性化の効果大。思いがけない自分の気持ちが表れることでしょ～

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 定5名

NPO 法人恵庭市体育協会 イベント情報
万 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/

■ニュースポーツ教室

9月13日(水)18時30分～20時30分 所 総合体育館 第2体育室 内 ニュースポーツ2種目とスーパー玉入れ体験 対 どのなたでも(小さいお子様からお年寄りまで) 費 無料(市内の小中学生以外は、別途 体育館使用料)

■ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

10月3日(火)～12月19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効果的なヨガ。初めての方でも安心してご参加頂けます♪ 費3ヶ月6,000円(保険料込み) 定30名(最少催行人数10名) ※新規の方優先、応募多数は自動抽選 講 ヨガインストラクター 渡部 智華先生・武田 真弓先生 万 総合体育館窓口、体育協会HP内、特設申込フォーム 限【受付期間】9月5日(火)9時～13日(水)

■Jr バドミントン教室(後期)

10月4日(水)～3月28日(水)毎週水曜日【全24回】16時15分～18時 所 総合体育館 第2体育室、一部、駒場体育館 内 バドミントンがスキ、基礎から学びたい!そんな小学生のための教室です。 費6ヶ月12,000円(保険料込) 対 小学4～6年生 定18名(最少催行人数10名) ※応募多数は自動抽選 講 NPO法人恵庭市体育協会職員2名・恵庭バドミントン協会 万 体育協会HP内、特設申込フォーム 限【受付期間】9月5日(火)～13日(水) 他 当選した保護者の方は必ず説明会にご参加ください。【説明会】9月22日(金)19時～ 総合体育館 研修室【見学会(無料)】9月6日(水)、13日(水)

■ボディコンディショニング講座

女性のための美姿勢体幹トレーニング
10月5日(木)～12月28日(木)毎週木曜日【全12回】10時～11時 所 総合体育館 研修室 内 ストレッチポールなどを使用して体幹を整えます。気になるお腹や、背中がスッキリするのでキレイな姿勢をゲット&アンチエイジング 費3ヶ月6,000円(保険料込) 定25名(最少催行人数10名) ※新規の方優先、応募多数は自動抽選 講 作田 文子先生(日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー) 万 総合体育館窓口、体育協会HP内、特設申込フォーム 限【受付期間】9月5日(火)9時～13日(水)

■初めてのノルディックウォーキング教室

10月7日(土)、28日(土)10時～11時30分 ※1回でも参加可 所 福住屋内運動広場 内 ポールを使って、誰でも気軽にできる運動で、生活習慣病予防にも効果的。初めての方・運動不足の方でも、気軽に参加頂けます♪ 講話、屋外体験もあります。 ※天候が悪ければ屋内を歩きます。 定 市民25名 ※応募多数は自動抽選 講 札幌国際大学 スポーツ人間学部 スポーツ指導学科 健康運動指導士 本多 理紗氏 費 無料 万 電話、総合体育館窓口、体育協会HP内、特設申込フォーム 限【受付期間】9月19日(火)9時～10月4日(水)《共通》詳しくは、HPをご覧ください。窓口での受付は平日9時～17時