



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

【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。

記号について ▶

日時 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

☎【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ル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 講師 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♪】
☎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
☎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
☎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
☎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》
☎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

☎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

☎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」
☎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。
☎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

☎【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】
☎1月20日(土) 13時～ 所 恵み野北会館 内 今年は成年まず第一弾「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

☎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生涯学習施設かしわのもり クラス
☎1月22日(月)
②黄金ふれあいセンター クラス
☎1月29日(月)
《共通》
☎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】
☎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

☎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

☎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

☎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

☎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～

☎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