

丘] (恵庭市恵み野里美2-15)
 その他/汚れてもいい服装でお越しください
 問合せ/ NPO 法人まちづくりスポット 恵み野
 電話/ 39-2232

恵庭市郷土資料館 5月の行事

①むかしの道具体験コーナー
 触ったり動かして昔の生活を体感。石臼ひき、タイプライター、足踏みオルガンなどを自由に体験できます。申込不要、参加無料。
 とき/ 5月3日(木・祝) ~ 6日(日) 10時~16時
 ところ/資料館エントランスホール
 対象/小学生、自由参加
 ②星空観察会
 春の星座・木星の観察。申込不要、参加無料。雨天・曇天時中止。
 とき/ 5月12日(土) 20時~21時
 ところ/郷土資料館中庭
 対象/一般自由参加、定員なし
 持ち物/双眼鏡(なくても可)、暖かい服装
 ①②共通
 問合せ/恵庭市郷土資料館(恵庭市南島松157-2)
 電話/ 37-1288

医療法人北農会恵み野病院「看護フェア」

看護の日イベント。健康チェック、AED体験、健康・介護相談、介護用品展示など。来場無料。直接ご来場ください。
 とき/ 5月11日(金) 14時~16時
 ところ/フレスポ恵み野店内(恵庭市恵み野里美2丁目)
 問合せ/恵み野病院、担当樋口
 電話/ 36-7555

お楽しみイベントに集まれ!

*母の日のプレゼントに「ハーバリウム」作り
 きれいなハーバリウムを小学生でも簡単に造花で手作り。メッセージカードを添えて母の日にプレゼントしましょう!
 とき/ 5月12日(土) 14時~16時
 ところ/恵庭市島松公民館(恵庭市島松本町2)
 対象・定員/小学生20人
 参加費/ 1人200円
 持ち物/割りばし、のり、マーカーペン、持ち帰り袋
 申込期限/ 5月8日(火) ※定員次第締切
 問合せ/島松こども広場
 電話/ 090-5984-8704 (木村、本間)

子育て支援「折り紙教室」

折り紙の先生を迎えて楽しく親子で折り紙をしませんか。限定10組、参加無料。
 とき/ 5月12日(土) 10時~
 対象/就学前の子どもとその保護者
 ところ・問合せ/認定こども園幼稚園含えるむ(恵庭市黄金北4-7-8)
 電話/ 33-0010

恵庭市要約筆記入門講座

要約筆記は聴覚に障がいをお持ちの方に対する文字通訳です。受講無料。
 とき/ 5月14日、21日、28日、6月4日、11日の月曜日全5回、10時~12時
 ところ/恵庭市福祉会館(恵庭市末広町124)
 対象・定員/恵庭市内に居住、通勤、通学している人。10人(申込順)
 申込締切/ 5月10日(木)
 問合せ/恵庭市役所障がい福祉課
 電話/ 33-3131 (内線1331)

「e-ふらっと」土曜のつどい

*一人暮らしやグループホームの生活ってどんなだろう
 障がい者の地域での自立生活について、実際に一人暮らしやグループホームで生活されている方と一緒に交流をしながら考えます。参加無料。
 とき/ 5月19日(土) 10時30分~12時

対象・定員/恵庭市在住の障がいをお持ちの方、15人
 申込期限/ 5月11日(金)
 ところ・問合せ・申込/恵庭市障がい者総合相談支援センター「e-ふらっと」(恵庭市新町30-3)
 電話/ 33-8222

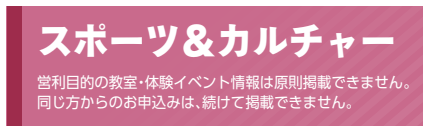
第14回恵庭市長杯市民パークゴルフ大会

とき/ 5月20日(日) 7時30分受付、8時30分開会式※雨天決行
 ところ/恵庭中央パークゴルフ場(恵庭市中央12-1)
 対象・定員/恵庭市民、先着200人
 参加費/ 1500円(プレー代、保険料、参加賞代含む)
 申込方法/ 4月24日(火)より参加費を添えて申し込み
 申込締切/ 5月13日(日)
 申込・電話/ 090-7055-6228 (恵庭パークゴルフ協会事務局能代川) 又は、34-8915 (恵庭中央パークゴルフ場)
 その他/申込締切後のキャンセルはできませんので、代わりの方を参加させてください。



ちとせモール

①渡辺工務店「はじめての家づくりセミナー」
 とき/ 4月28日(土) ~ 30日(月・振休) 10時~17時
 ところ/ 1階センター広場
 ②千産千唱アイドル・小娘定例ライブ「シャオトピア」(観覧無料)
 とき/ 5月3日(木・祝) 13時30分~15時30分~
 ところ/ 1階センター広場
 問合せ/ちとせモール
 電話/ 22-7355



スクリーンYOGA

*リゾートヨガビーチ編&フォトセッション
 前半はプロジェクターで綺麗なリゾートビーチを映し出し、心地良くヨガを楽しみます。後半はフォトセッション!写真で確認しながら正しいポーズへと導きます。
 とき/ 5月7日(月) 19時~21時
 ところ/ログハウス ゆうゆう
 定員/ 8人(先着順・要予約)
 持ち物/ヨガマット、フェイスタオル、バスタオル、ブランケット、飲み物
 参加費/ 1500円
 問合せ・電話/ 090-6447-6686(竹内)

セルフリンパケア教室 in 千歳

簡単ストレッチしながらリンパケアしましょう。
 とき/ 5月10日(木)・20日(日) 各10時~11時30分
 定員/ 6人
 参加費/ 1000円
 持ち物/ヨガマット(バスタオル)、動きやすい服装、水分
 ところ・問合せ・申込/ Jelly(千歳市みどり台南3丁目4-18)
 電話/ 090-3119-8225(ヨコタ)

産後ママのベビー&ママヨガ

ベビーマッサージや手遊びを取り入れた親子ヨガです。
 とき/ 5月11日(金) 10時30分~11時30分、5月17日(木)・24日(木)・31日(木) 各13時30分~14時30分
 ところ/花園コミュニティセンター(千歳市花園4-2-5)
 対象/生後3カ月~1歳の赤ちゃんとママ
 定員/各回8人(先着順)
 持ち物/バスタオル、汗ふきタオル、

水分補給の飲み物、動きやすい服装
 参加費/ 500円
 問合せ・申込/ベビーヨガ&ママヨガ Roomy
 電話/ 090-9514-8722(なぐも)

千歳吹奏楽団

*第40回記念定期演奏会
 曲目/尺八と吹奏楽のためのフィギュレーション、情熱大陸コレクションなど
 とき/ 5月20日(日) 開演13時30分
 ところ/北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)大ホール
 入場料/高校生以上・前売700円(当日1000円)、小中学生・300円(当日同額) ※未就学児は保護者同伴で入場可
 チケット取扱/北ガス文化ホール、千歳市役所売店、エルム楽器千歳センター、博信堂、たけやま書店(恵庭)
 問合せ・電話/ 080-6093-1593(三浦)、090-9512-1489(諸田)

みんなでヨガ

一日の始まりにヨガと一緒にリフレッシュしませんか? 初心者・お子様連れの方もお気軽にご参加ください。要事前申込。
 ①30分のお試しDAY
 とき/ 5月7日(月) 10時~10時30分
 参加費/ 300円
 ②60分クラス
 とき/ 5月11日(金)、18日(金)、30日(水) 10時~11時
 参加費/ 1回600円
 ①②共通
 ところ/黄金ふれあいセンター会議室B又はC(恵庭市黄金南5-11-1)
 定員/各10人
 持ち物/ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、大きめのタオル
 問合せ・申込・電話/ 080-5359-4519(のうみ)

チアリーディング恵庭教室体験会

札幌・江別・千歳などで活動中! チアダンスや組体操、マット運動などを取り入れた総合的な運動能力を高めるスポーツです。この機会に体験してみませんか! 参加無料。
 とき/ 5月10日(木) 18時30分~19時30分
 ところ/緑と語らいの広場「えにあす」会議室8(恵庭市緑町2-1-1)
 対象/年中~小学生
 持ち物/室内シューズ、水分、動きやすい服装
 問合せ/ M&M's Club
 電話/ 070-6604-6604(星)

小中学生対象! 視力回復体験教室

学校の視力検査でまさかの判定に、メガネはまだ早いとお悩みのママさん。1クール(10回)の施術で平均3ポイントアップした治療法を1回分体験できます。術前後に測定するので、その場で効果を判定することができます。予約制です。
 とき/ 5月11日(金)、15日(火)、16日(水)、21日(月)、13時30分~約40分
 対象・定員/小中学生、各日1人
 参加費/ 500円
 ところ・問合せ/ナツメ堂鍼灸院(恵庭市相生町92-8シャトー恵友1階)
 電話/ 21-8988

ガーデニング講座

*寄植え
 花で彩る季節になりました。寄植えを楽しみましょう。受け付けは一律ですが初参加の方を優先させていただきます。
 とき/ 5月12日(土) 10時~12時
 ところ/恵庭ふるさと公園(黄金中央4) ※雨天時会場変更
 参加費/ 500円
 定員/ 20人(抽選)
 申込期限/ 5月7日(月)まで。当選者へは8日(火)連絡
 問合せ・申込/恵庭まちづくり協同組合
 電話/ 25-6867(平日17時まで)

ベリーダンス&ギターライブ

クラシックギタリスト竹形貴之さんとベリーダンスフレイヤさんをお迎えしてのライブです。前売り券など詳細はお問合せください。
 とき/ 5月13日(日) 18時30分開場、19時開演
 ところ・問合せ/レビューストサロン恵庭店(恵庭市柏陽3-11-6)
 電話/ 33-0766

ペットの似顔絵教室

*デッサン力がなくても描けるペットの似顔絵教室
 鉛筆画、水彩画、アクリル画等、お好きな画材を使ってお喋りしながら楽しく描いていきます。ペット以外の動物画もOK。毎月通わなくてもご連絡をいただければ参加可能です。
 とき/ 5月15日(火) 10時30分~12時(延長可)
 ところ/黄金ふれあいセンター会議室A(恵庭市黄金5-11)
 参加費/ 有料、詳細は問合せ
 持ち物/様々な濃さの鉛筆と、練り消しゴム(なければ用意はあります)
 問合せ・電話/ 090-8429-9587(かきはらひとみ)

COCOYOGA

①夜のリラックスヨガ
 1日の終わりの夜に自分のための時間を一緒にヨガをして過ごしましょう。初心者の方、男女ともに参加可。要事前予約。
 とき/ 5月15日(火) 19時15分(受付19時) ~ 20時15分
 ところ/黄金ふれあいセンター会議室C(恵庭市黄金南5-11-1)
 定員/ 18人(先着順)
 参加費/ 500円レンタルマット100円
 ②ヨガベーシック
 呼吸に合わせて一つひとつのポーズを丁寧にいき、ポーズを深めるクラスです。要事前予約。
 とき/ 5月17日(木) 19時15分~20時30分
 ところ/緑と語らいの広場「えにあす」会議室2、3(恵庭市緑町2-1-1)
 参加費/ 700円レンタルマット100円
 定員/ 30人(先着順)
 ①②共通
 持ち物/動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、大きめのタオル
 問合せ・申込・電話/ 080-4047-6309(金澤)

ウクレレを奏でよう!

ハワイアン・日本の歌・映画音楽を楽しみましょう。仲間募集の為の無料体験講習です。
 とき/ ①5月23日(水)、30日(水) 19時~、②6月10日(日)、24日(日)
 ところ/①恵み野会館(恵庭市恵み野北2-12-2)、②恵庭市民会館(恵庭市新町10)
 問合せ/ハワイアンミュージックサークル
 電話/ 080-3293-5889(広瀬)

読者プレゼント「当選者発表」

4月6日発行第605号掲載
「夢のビッグショー」ペア1組様
 竹生薫子さん
 発表が遅れましたことをお詫び申し上げます。

4月13日発行第606号掲載
「千歳寄席」ペア10組様

増永宏樹さん、大石和恵さん、小友亮人さん、田伏彩乃さん、山崎正嗣さん、浦部美千子さん、木村文夫さん、高頭チヨ子さん、久保克美さん、小笠原徹さん

たくさんのご応募ありがとうございました!