

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～女性だけのスキーサークル～
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います。 **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(休) **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

■お洒落なり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の大きなり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。自分の本を作ってみたいなど **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)