

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** 4月4日(木) ※4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)

■“恵庭ひかるの碁クラブ” 会員募集
囲碁を覚えて世界の人と対話しよう(小・中学生歓迎)

日 毎週土曜日10時～11時30分 **所** 恵み野会館 **内** 楽しく囲碁を打つ **対** どなたでも(ルールの分からない方歓迎) **定** なし **講** なし **費** 500円(2ヶ月) **方** 直接会場へ(見学可) **限** なし **問** 担当: 小山(☎37-1082)

■アロマ液体泡ハンドソープ作り
アロマ・ハーブを暮らしに活かそう

日 4月13日(土)10時～12時 **所** えにあす キッキングスタジオ **内** アロマ・ハーブの手作りレッスンとハーブなどのノンカフェインドリンクと簡単おやつ。4月は泡ハンドソープ作りを行います。 **対** どなたでも **定** 15人 **講** アロマセラピスト、ハーバルセラピスト 若木 里美 **費** 1,000円 **持** 筆記用具・マスク・ゴム手袋 **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)

■本物のみそ作り体験「豚汁用味噌」
タッパーウェアさくらんぼHPs 主催

日 4月20日(土) ①10時～12時30分 ②13時30分～15時 **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。4月は本物のみそ作り体験とアレンジ味噌のご紹介です。 **対** どなたでも **定** 各回15人 **講** 若木 里美 **費** 各回1,000円 軽食・お土産付・要予約 **持** エプロン・三角巾 **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)

■市民農園
家庭菜園始めませんか? 初心者コースもあります

日 5月1日(水) 開園 **所** 牧場483番地 **内** 駐車場、堆肥、水、

道具有り。初心者コース(指導・苗提供有り)もあります。 **費** 1区画10,000円 **方** 電話 **問・申** 木村農園(☎080-3127-5049)

■えにわ市民農園

日 5月3日(金・祝)9時開園(雨天順延) **所** 恵南37(恵南柏木線沿い) **費** 1区画100平方メートル10,000円(半区可) **問・申** 鍋島(☎33-4803)

■フリーマーケット出店者募集
エコフェス'19

所 恵み野中央公園 **内** 5月19日(日)開催 ピクニック野外音楽祭エコフェスの出店者を募集します **対** どなたでも **定** 20区画(先着順) **費** 1区画1,500円(1.8m×1.8m)、2区画2,000円 **方** 電話、ホームページ **限** 【申込受付期間】4月1日(月)～4月30日(火) **問・申** エコフェス実行委員会 竹内(☎070-5286-5333 / HP: http://ecofes.info)

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 **他** 営業時間: 4月1日(月)～10月31日(木)まで10時～17時になります。休館日: 日曜・祝日・月末棚卸し **問・申** ☎39-3355

■池田 玲子先生のコミュニティーレストラン・ミニ

日 4月8日(月)10時15分～12時30分 **内** キタアカリのホクホクコロッケ、マーボー豆腐、野菜のピリ辛サラダ、桜もち **定** 16名 **費** 500円 **持** エプロン・頭巾・布巾・マイ箸

■New ドーム型ハーバリウム ボールペン作り

日 4月10日(水)10時30分～12時 **内** 文字を書くたびに、ガラスドームの中でお花がユラユラトアクセサリーみたいなハーバリウムのボールペンです **定** 5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(材料・講習料込)

■丹治 葉子さん「ノルトブルーメの花柄布の作品展」
仏・英国の生地、リバティブリント等、花柄好きさん集まれ

日 4月11日(木)～25日(木) ※最終日15時まで **内** 国内外のこだわりの花柄生地を使ったバッグやポーチです

■タロットセラピー「春からの運勢を占ってみましょう」
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 4月13日(土)10時30分～

15時 **定** 8名(要予約) **講** 山田小百合さん(TCカラーセラピスト) **費** 1,000円(30分)

■「パーソナルカラー診断」
自分が一番輝く色を見つけませんか

日 4月15日(月)13時～16時 **所** 会場は【えにあす 会議室6】になります **定** 5名(要予約) **講** 山田 小百合さん **費** 1,000円 **持** 不要

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日 4月20日(土)18時～20時 **内** 「雲の上の団子郎一座」(1962年・東宝映画)【監督】青柳 信雄【主演】フランキー堺・水谷 良重・榎本 健一 **定** 25人 **講** 近藤 春夫さん **費** 無料

■「ほっこりパステルアート体験会」
はがき大の画用紙に指や綿で彩色します

日 4月23日(火)10時30分～14時 ※1時間程度で完成 **内** 絵が苦手、パステルが初めての方でもキレイに画くことができ、優しい色合いに心がほぐれます。 **定** 10名 **講** 石黒 るり子さん(ココハウス) **費** 500円 **限** 随時受付

■アイルおもてなし事業説明会
有償ボランティア募集(随時)

日 日曜・祝日以外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相談。有償ボランティアとしての活動についての説明。アイル店内のカフェ・販売のボランティアも募集中。 **方** 電話(要予約)

■「あすなるカレッジ」の 児童・生徒を募集します

恵庭市子どもの生活・学習支援事業

日 毎週水曜日15時30分～18時(夕食付き) **所** 会場は【えにあす】になります **対** 【小学生】恵庭・和光小学校の4年生以上【中学生】恵明中学校新1年生 **定** 【小学生】6名程度【中学生】4名程度 ※定員を超えた場合は選考 **講** 新中学生対象 英語・数学・理科の専任教師が担当 **費** 受講料 無料

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 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム **限** 【受付期間】4月5日(金)9時～15日(月)【抽選結果】4月16日(火)13時以降ホームページ発表 ※応募多数は自動抽選 **他** 【参加料お支払い】4月17日(水)～24日(水)まで(9時～20時30分)に総合体育館受付前「券売機」でお支払いの上、窓口にて「券」の提出。※詳しくは、ホームページをご覧ください。

■親子運動塾

親子で簡単に出来るエクササイズを体験し、楽しく身体を動かそう!!

日 5月10日(金)～7月26日(金) 毎週金曜日【全10回】①16時30分～17時15分②17時30分～18時15分 **所** 福住屋内運動広場 **内** ①小学1～3年生 ギムニクボールを使っても動作をコントロール出来るエクササイズ②小学4～6年生 身体の動かし方の根本的な部分の理解とそれを実行出来るようなエクササイズ **対** ①小学1～3年生の親子 ②小学4～6年生の親子 **定** 15組(最少催行人数8組) **講** 北海道ハイテクアスリートクラブアカデミー **費** 6,000円 / 10回(保険料含む) ※兄弟で参加される場合11,000円 **持** 上靴、汗ふきタオル、飲み物

■仁井先生と一緒に走ろう!! 運動会前かけっこ教室

日 5月12日(日)【第1部】9時30分～10時30分【第2部】11時～12時30分 **所** 福住屋内運動広場 **内** 運動会前に速く走る方法や身体を動かす楽しさを皆さんにお伝えします **対** 【第1部】小学1～3年生【第2部】小学4～6年生 **定** 各25名(最少催行人数10名) **講** A-bank北海道 仁井 有介氏 **費** 700円(保険料含む) **持** 上靴、タオル、水分補給用飲み物

