

ところ／いい暮らし体験 ecoa館(千歳市花園3丁目6-15)
参加費／500円(ご賛同金)
その他／館内にキッズスペースがあります
問合せ・申込・電話／050-5360-3137(宮村・8時～20時)

写真整理そうだん会

スマホやデジカメなどの写真、古いアルバムの写真などを整理したい方に、一人一人に合わせた整理方法を紹介します。前日までに要予約。
とき／4月16日(火)9時～13時の間で30分
ところ／東雲会館(千歳市東雲町1丁目10)
参加費／500円(30分)
持ち物／筆記用具、飲み物
申込方法／電話で申込ください
問合せ・申込／写真整理とアルバムカフェの会
電話／080-6795-9994

くらしにスパイスを

*スパイス講座 自分好みの七味を作ろう
自分で調合して七味を作ります。ご試食もあります。
とき／4月16日(火)11時～13時30分(各回1時間程度)
ところ／千歳市(詳細な住所はご予約時にお知らせします)
参加費／1000円
問合せ／くらしにスパイスを
電話／090-4142-8675(川崎)

春のデトックスヨガ

簡単な筋肉トレーニングや腹部のリンパマッサージを取り入れながら、体内に溜まった老廃物をヨガのポーズですっきりデトックスしましょう。
①千歳市開基記念総合武道館(開催場所)
とき／4月17日(水)・24日(水)14時20分～15時35分
②千歳公民館(開催場所)
とき／4月19日(金)・26日(金)18時45分～20時
①②共通
参加費／1回1000円
持ち物・服装／飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装 ※無料貸出ヨガマット有
問合せ・申込／千とせヨガ
電話／090-8634-4001(ギマ)

元気のために!

*ピラティスをしよう
呼吸の仕方を意識して、正しい姿勢を身に付けましょう。
とき／4月19日(金)19時30分～20時30分
ところ／千歳市総合福祉センター302号室(千歳市東雲町2丁目34)
参加費／1500円
持ち物／ヨガマット、水分補給用の水、動きやすい服装
問合せ・申込・電話／080-1863-0753(ながせ)

チアリーディング千歳教室 体験会

札幌・江別・千歳・恵庭などで活動中。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。体験無料。
とき／4月19日(金)18時30分～19時30分
ところ／千歳公民館2F 大集会室
対象／年中～小学生
持ち物・服装／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)

がらくた市出店者募集

少し壊れていても、誰かが使ったものでも捨てないで! 必要としてくれる人がいるかもしれません。まず、出店してみませんか?
とき／4月20日(土)11時～16時
ところ／千歳タウンプラザ イベントスペース
出店料／500円(1ブース2m×2m)
申込期限／前日まで

問合せ・申込・電話／090-9754-7970(みんなの椅子・根本)

デュエルマスターズ カードゲーム大会

小学生に大人気のカードゲーム「デュエルマスターズ」の大会を行います。カードがもらえるジャンケン大会もあります(大会参加者のみ)。参加無料、事前電話予約が必要です。
とき／4月20日(土)15時30分受付開始、16時スタート
対象／小学生以下
定員／先着16人
ところ・問合せ・申込／博品館TOYPARK千歳アウトレットモール・レラ店
電話／29-3836

千歳市民芸術祭2019 子どもアートフェスティバル

ヒップホップ・ジャズダンス・チアリーディング・一輪車・日舞・お琴演奏など
とき／4月21日(日)開場14時30分、開演15時
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／600円(全席自由)
その他／千歳市文化団体連絡協議会主催、子どもアートフェスティバル実行委員会主管
チケット販売・問合せ／ビーバースイミングクラブ
電話／24-1336

スイーツデコ作り

当日会場にて先着順に受付します。
とき／4月21日(日)10時～17時
ところ／道の駅サーモンパーク千歳(千歳市花園2丁目4-2)
参加費／600円～(材料費により異なります)
問合せ・電話／090-7647-3832(田中)

ヨガ Padoma (ヨガパドマ)

ヨガで心も身体もすっきりリフレッシュして、日頃の疲れも癒しませんか。初めての方もお気軽にご参加ください。
とき／4月15日(月)10時15分～11時15分、4月16日(火)20時15分～21時15分※毎週火曜日開催
ところ／黄金ふれあいセンター会議室A
参加費／500円
持ち物／ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
問合せ・電話／090-5079-3666(アラサワ)

ヨガサークルジュニパーベリー春のレッスン

運動不足を感じている方、春から新しいことを始めたい方、初心者さん大歓迎です。前日までに予約。
①アロガゼーション
ヨガの後にアロマオイルでセルフトリートメントを行います。女性限定。
とき・ところ／4月16日(火)10時～11時30分・黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)、4月23日(火)10時～11時30分・えにあす(恵庭市緑町2-1-1)
参加費／1000円
②ワンコインヨガ
簡単な呼吸法やヨガのポーズを練習します。
とき・ところ／4月18日(木)10時～11時・黄金ふれあいセンター、4月22日(月)10時～11時・えにあす
参加費／500円
③リフレッシュヨガ
しっかりと身体を動かしたい方へオススメです。
とき・ところ／4月27日(土)10時～11時30分・えにあす
参加費／1000円
①～③共通
持ち物／ヨガマット、水分補給の飲み物、動きやすい服装。数量限定でレンタルマット有り(100円)
問合せ／ヨガサークルジュニパーベリー
電話／090-5989-0608(伊原)

ヨガ KULA (クラ)

ヨガが久しぶりの方も、はじめての方も、ゆっくり丁寧に教えます。お気軽にお越しください。要事前申込。
とき／4月19日(金)10時30分～11時

30分
ところ／黄金ふれあいセンター(黄金南5-11-1)
持ち物・服装／ヨガマット(貸出有り・要問合せ)、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
参加費／600円
定員／6人
問合せ・申込・電話／090-6992-0199(タグチ)

やさしく学べる経済学

単利と複利、インフレとデフレなど新聞やニュースを目にする中で難しいなと思う言葉はありませんか。クイズ形式で一緒に学んでみましょう。講師はCFP1級ファイナンシャルプランニング技能士の浦辻由美子さん。
とき／4月23日(火)10時～11時30分
定員／先着12人
参加費／700円
持ち物／スリッパ、筆記用具、電卓
ところ・問合せ／北ガスジェネックス恵庭営業所いこえーる(恵庭市恵み野西3-1-3)
電話／36-4774

お寺で朝活!～Eniwaの朝を元気に～*大人女子のカラダケア

お寺で心清らかに、深呼吸で自律神経のバランスを整え身体を労わりながらのリンパセルフケアとリンパの流れを意識したヨガ。健康的に朝の時間を過ごしませんか。当日申込でも参加可能。
とき／4月24日(水)9時30分～11時
ところ／弘隆寺(恵庭市文京町4-8-20)
参加費／700円(ハーブティー代含)レンタルマット100円(事前申込)
定員／10人(お子様連れ可)
持ち物／ヨガマット、タオル、水分、動きやすい服装と裸足になれる準備をお願いします
問合せ・申込・電話／080-4044-8313(石上)

かしわのもり「さくら祭り」

生涯学習施設かしわのもりで、桜の花・鯉のぼり・五月人形の見学・軽スポーツ体験を行います。桜開花期間中は、天気の良い日中は、自由に施設の中庭に出て桜の花を眺められます。また、夜はライトアップした桜も楽しめます。
①抹茶とお菓子の体験
とき／4月27日(土)13時～15時
参加費／100円
定員／30人
②好きな飲み物と桜のケーキセット
とき／4月27日(土)13時～15時
参加費／300円
定員／30人
③カローリング体験
ルールは簡単。初めての人でも楽しめます。参加無料。
とき／4月27日(土)14時～15時
①～③共通
ところ・問合せ／生涯学習施設かしわのもり(恵庭市大町1-5-7)
電話／33-7171

アイリッシュ・ミュージック・ライブ

アイルランドの伝統音楽を生演奏でお楽しみ下さい。
とき／4月28日(日)開場17時30分、開演18時
ところ／IZARI Village(恵庭市漁町103)
参加費／2500円
問合せ・予約・電話／050-1059-1150(コノリー)

COCOYOGA

①リラックスヨガ
1日の最後の時間に日常頑張っていた力を緩めるクラスです。ヨガ初めての方もお気軽にご参加ください。要事前予約。
とき／毎週火曜日19時15分～20時15分(15分前から受付)
ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)
参加費／500円(レンタルマット100円事前予約)
②リストラティブヨガ
「ゆだねるヨガ」ともいわれるリストラティブヨガ。ヨガの道具を使って、ただそこで力

を緩めることをします。日々、なかなか疲れがとれないなと感じる方、ヨガがはじめてで不安だなという方におすすめのクラスです。少人数クラスですので安心してご参加ください。要事前予約。
とき／5月9日(木)、30日(木)18時45分～19時45分
参加費／700円(レンタルマット100円)
定員／6人
①②共通
ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)
持ち物／動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、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)

野生動物に学ぶ救護セミナー

内容／知っているようで知らないカラスの話
とき／4月27日(土)10時～12時
その他／参加無料、要事前申込
ところ・問合せ／ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
電話／0144-58-2231

One day shop & フリマ

営利目的の教室・体験イベント情報は原則掲載できません。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

2019グリーンベルト春まつり

*フリーマーケット出店者募集
出店料無料(広さ3m×3m程度)。
とき／5月18日(土)・19日(日)10時～16時
ところ／グリーンベルトわんぱく広場(千歳市清水町4丁目)
募集期間／4月15日(月)～4月26日(金)
※先着順、決まり次第締切
問合せ・申込／千歳市環境整備事業協同組合(担当:志田)
電話／24-1366(9時～16時まで ※12時～13時除く)



仲間募集

ソフトバレーボール仲間(会員)募集
メンバー募集中です。昔のバレーの経験を再度発揮して見ませんか。初心者の方も歓迎いたします。老若男女問わず、皆さんで楽しく運動しましょう。まずは、見学から始めましょう。お待ちしております。
とき・ところ／毎週火曜日19時～21時・恵庭小学校校体育館
とき・ところ／毎週木曜日19時～21時30分・恵庭市総合体育館
持ち物／飲料水、タオル、上履きなど
問合せ・申込・電話／090-4876-3094(村上)

恵庭剣道スポーツ少年団・団員募集
恵庭市内の年長～小学6年生までの児童が中心となり日々剣道のおけいこに励んでいます。見学・体験を随時受け付けています。お気軽に問合せください。
とき／毎週金曜日19時～20時30分まで
ところ／恵庭小学校校体育館(恵庭市福住町2-9-13)
対象／恵庭市内の年長～小学6年生まで初心者OK
会費／月額1000円
持ち物／手ぶらでかまいません。動きやすい服装でお越しください
問合せ／恵庭剣道スポーツ少年団父母会
電話／050-5359-3580(ウメツ)

キッズ体力向上プロジェクトサポーター募集

子ども(幼児～小2)の体力向上や体を楽しく動かすための啓発活動です。月に1度恵庭市内の小学校または、千歳市内で活動しています。サポーターは運動器具の出し入れや受付作業など、子どもが好きな方であればなたでも出来ます。毎月参加しなくても大丈夫です。特典として、サポーターのお子様は優先して参加出来ます。交通費支給。
問合せ・電話／080-6097-4002(事務局作田)