

申込・電話／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。

## おでかけ 千歳・恵庭・近郊

### ちとせモール

- ①第14回クラフトフェア2019春  
 とき／4月27日(土)・28日(日) 10時～17時
  - ②千産千唱アイドル 小娘(シャオニャン) 定例ライブ「シャオトピア」(観覧無料)  
 とき／4月29日(月・祝) 13時30分～、15時30分～
  - ③Blue Smooth LIVE(観覧無料)  
 とき／4月30日(火・休) 13時30分～、15時30分～
  - ④夢カンパニー「お笑いライブ」(観覧無料)  
 とき／5月2日(木・休) 13時30分～、15時30分～
- ①～④共通  
 ところ／1階センター広場  
 問合せ／ちとせモール  
 電話／22-7355

## スポーツ&カルチャー

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。同じ方からの申込みは、続けて掲載できません。

### ミセスジャズダンス&ストレッチ

音楽のリズムに合わせて1時間の全身ストレッチで筋力もつき、体もすっきりします。ダンスも楽しくレッスンします。見学・体験お待ちしております。  
 とき／毎週火曜日 10時～12時  
 ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター) 控室5号  
 会費／月2000円  
 問合せ・申込・電話／090-4876-0969(村田)

### ゴールドン・ヘルシー・ウィーク

\*自分と家族の健康を見直す1週間  
 日替わりで個性豊かなプロフェッショナルたちがあなたと家族の健康をサポートします。1日1イベントを7日間開催! ヨガのみではなく様々な視点から健康で心豊かな1日を過ごしませんか? 要予約・当日可。  
 ①ハンドリフレクソロジー×心が安らぐヨガ哲学  
 とき／4月29日(月・祝) 11時15分～12時45分  
 ②フルーツ生演奏×ヨガ  
 とき／4月30日(火・休) 11時30分～12時30分  
 ③椅子ヨガ×住職からのメッセージ  
 とき／5月1日(水・祝) 11時30分～12時30分  
 ところ／安立寺(安平町追分)

④みんなでハタヨガ  
 とき／5月2日(木・休) 11時30分～12時30分  
 ⑤54回太陽礼拝+@  
 とき／5月3日(金・祝) 11時15分～12時45分  
 ⑥富谷先生のコーチング講座  
 とき／5月4日(土・祝) 11時～13時  
 ⑦AILIの美容デイ～デトックスヨガ～  
 とき／5月5日(日・祝) 11時30分～12時30分  
 ①②と④～⑦共通  
 ところ／千歳市総合福祉センター 302  
 ①～⑦共通  
 参加費／1回1000円(参加費の一部は未来のお子さんのための支援活動に役立てます)  
 問合せ・申込／ヨガ教室トリーニ/日本アーサーシャヨガ協会  
 電話／090-1302-3033

### ハンドメイド体験

\*ピアス、イヤリング作り  
 とき／5月3日(金・祝) 9時30分～11時30分  
 参加費／1000円  
 ところ／アトリエ工賃力次郎商店(千歳市長都駅前4丁目15-11)  
 問合せ・申込・電話／090-7647-3832(田中)

### ランニングを楽しもう

あなたの走りももっと快適になるランイベント。正しい身体の使い方を学び、ケガの予防やパフォーマンスUPを目指しましょう。要事前申込。  
 とき／5月3日(金・祝)・6日(月・振休) 10時～11時30分

ところ／遺跡公園(千歳市清流2丁目1番地)  
 参加費／1000円  
 服装／動きやすい服装  
 申込期限／開催日前日まで  
 問合せ・申込／あずさ整骨院  
 電話／38-9609(伊勢)

### ルーシーダットン・スアイ

タイに伝わる仙人体操ルーシーダットンは独特な呼吸法とともに身体をひねったり伸ばしたりストレッチしながら体幹を鍛える健康体操です。お気軽にお問い合わせください!  
 とき／5月9日(木)・23日(木) 19時30分～20時30分  
 ところ／千歳市中心街コミュニティセンター  
 参加費／初回お試し500円  
 持ち物／ヨガマットか大きめのバスタオル、飲み物、動きやすい服装  
 問合せ・電話／070-5605-6089(山内)

### 第2回社交ダンス無料体験講座

社交ダンスの基本種目スクエアルンバ、ジルバ、ブルーズ、マンボ、ワルツ、ルンバが無料体験できる入門者向けの講座です。未経験者大歓迎! 全6回。  
 ①初回5月13日(月)  
 とき／初回5月13日(月) 14時～15時 ※2回目以降の日程はお問合せください  
 ところ／熊谷ダンススタジオ(千歳市幸町3丁目)  
 電話／23-2240  
 ②初回5月17日(金)  
 とき／初回5月17日(金) 19時30分～20時30分 ※2回目以降の日程はお問合せください  
 ところ／Dance Studio As LIFE(千歳市北信濃871-17)  
 電話／23-7700  
 ①②共通  
 持ち物／上履き  
 問合せ／北海道ボールルームダンス連盟千歳事務局  
 電話／23-7700

### 千歳吹奏楽団 第41回定期演奏会

曲目／オペラ座の怪人、ドラゴンクエストによるコンサート・セレクション、千と千尋の神隠し ハイライトなど  
 とき／5月26日(日) 開場13時30分、開演14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／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、千歳市民活動交流センター ミナワール、エルム楽器千歳支店、博信堂、たけやま書店(恵庭)  
 問合せ・電話／090-7515-1018(野場)、090-9512-1489(諸田)

### 中西郁志木彫りの器展

\*～心和む木の器を食卓に～  
 原木から彫り上げた、深鉢、小鉢を主に葉型皿など木の器150点余りを展示します。入場無料。  
 とき／4月25日(木)～5月25日(土)までの毎週木・金・土、11時～16時  
 ところ・問合せ／ギヤラリー器野(恵庭市林田6-3)  
 電話／37-5886

### クリスタルボウル&スピリットボイス

クリスタルボウルの音色とその場に降りてくる歌声を聴きながら頭を空っぽにしてリラックスした時間を過ごします。  
 とき／4月26日(金) 19時15分～20時30分  
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター会議室C  
 参加費／1000円  
 持ち物／寝転んで聞かためヨガマットやバスタオルなど  
 問合せ・電話／090-9430-7435(本間)

### フレスポ恵み野イベント

毎月最終日曜日はフレスポ恵み野の日  
 ①えにわマルシェ  
 恵庭市民の手作り作品(革小物・雑貨・アクセサリー等)の露店販売を行います。  
 とき／4月28日(日) 10時～16時  
 ところ／館内共用部通路  
 問合せ／えにわマルシェ実行委員会事務局・花と緑観光課  
 電話／33-3131(内線2521)  
 ②キッチンカーグルメを楽しもう!

駐車場に移動販売車が出店します(たこ焼・おむすび等)  
 とき／4月28日(日) 10時～17時  
 ところ／正面玄関前駐車場  
 問合せ／東洋印刷株式会社  
 電話／011-792-9110

### ポーセラーツ体験会

白いマグカップに絵柄転写紙を貼り、オリジナルのカップを作ります。絵を描く必要がなく、どなたでも簡単にお作りいただけます。  
 とき／5月3日(金・祝)～5日(日・祝) 15時～2時間程度  
 ところ／cafe & IT fiesta(恵庭市漁町104-2)  
 参加費／2000円(レッスン料、材料費、茶菓付き)  
 定員／1日4人まで  
 持ち物／材料・道具はこちらで用意します  
 問合せ・申込／090-5955-1925(佐藤) ※ショートメール可

### 自分史を作る・短編朗読会

自分史の作り方と、エッグスターがモデルの短編を読む。  
 とき／5月4日(土・祝) 自分史10時～11時30分、短編朗読会12時～13時  
 ところ／カフェ・エッグスター(恵庭市栄恵町33)  
 参加費／自分史を作る1000円(飲物付)、短編朗読会は参加無料(飲み物なし)  
 問合せ・電話／090-2873-4018(泉正人)

### フラワーサークル HANA の IRO

母の日用にも。5月のフラワー講座。  
 ①生花で作るフラワーアレンジメント  
 参加費／3000円(スポンジ、器込み)  
 ②プリザーブドフラワーで作るアレンジメント  
 参加費／2800円(スポンジ、陶器の器込み)  
 ①②共通  
 とき／5月9日(木) 10時30分～12時、28日(火) 10時30分～12時と、13時～14時30分の2回開催  
 ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
 申込期限／開催日の4日前まで  
 問合せ・申込・電話／090-1384-0532(千葉)

### いこえる料理教室

e-niwa パーソナリティ諸澤美由紀さんによる料理教室。今回のテーマは「超定番家庭料理&常備菜」。メニューは、さばの味噌煮、自家製ミートソースのポテトグラタン他。  
 とき／5月9日(木) 10時～13時、14時～17時、5月10日(金) 10時～13時  
 定員／各回先着12人  
 参加費／1000円  
 持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具  
 とこ・問合せ／北ガスジェネックス恵庭営業所いこえる(恵庭市恵み野西3-1-3)  
 電話／36-4774

### 令和…あなたのスタートを Kanai プレートアートで

新元号「令和」。新しいスタートを快適に進むためのイベントを企画いたしました。カードを引いて、絵と解説を写して書くだけなのにスッキリ。講師は鍋谷紀子さん。  
 とき／5月10日(金) 10時～  
 ところ／Kimono 着付 世良美・アロマリンパ cell 気流良(恵庭市黄金南7-4-11)  
 参加費／2000円  
 定員／5人  
 問合せ・申込・電話／080-4044-8313(石上)

### オトナ女子の手ぬぐい&風呂敷講座

手ぬぐいと風呂敷の普段使いから、防災時に役立つ講座。可愛い手ぬぐいと防災風呂敷book、飲み物付き。希望者には追加料金でランチ(800円程度)もご用意いたします。講師は齊藤のりこさん。  
 とき／5月20日(月) 10時～12時  
 ところ／Kimono 着付 世良美・アロマリンパ cell 気流良(恵庭市黄金南7-4-11)  
 参加費／1500円(手ぬぐい、防災風呂敷book、飲み物付き)  
 定員／6人  
 問合せ・申込・電話／080-4044-8313(石上)

### プリザーブドフラワー全3回コース

材料費のみのアレンジメント講習会です。テーブルアレンジや壁飾りなどを作ります。  
 とき／5月21日(火)、22日(水)、6月18日(火)、19日(水)、7月16日(火)、17日(水) ①9時30分～②13時30分～(火曜日または水曜日のどちらか)

ところ／フラワースタジオ リビングカラーズ(恵庭市美咲野2-1-3)  
 参加費／有料。詳細は問合せ  
 問合せ・申込・電話／33-7088(コノリー)

### オトナ女子のココカラケア

\*「お寺で朝活～大人女子のカラダケア」が令和からリニューアルします。  
 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ストレッチ。健康的に朝の時間を過ごしませんか。  
 とき／5月22日(水) 10時～11時30分  
 参加費／500円  
 定員／5人  
 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・服装／タオル・水分※ヨガマットは準備しています。リラックスでき、裸足になれる服装  
 講師／平井梓氏、石上一美氏  
 問合せ・申込・電話／080-4044-8313(石上)

### ヨガ Padoma (ヨガパドマ)

深い呼吸と心地よい動きで、ご自身の心と身体に向き合っていきます。終わった後は穏やかなすっきり感を感じられる内容です。小人数クラスです。初めての方もお気軽にご参加下さい。要事前申し込み。  
 とき／毎週火曜日、20時15分～21時15分  
 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  
 定員／6人  
 持ち物／ヨガマット(レンタル有)、汗拭きタオル、飲み物  
 問合せ・電話／090-5079-3666(アラサワ) ※ショートメール可

## 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。同じ方からの申込みは、続けて掲載できません。

### ハッピータイム

\*ワクワク、楽しいフリーマーケット  
 お出かけ前にチラッと覗きに来てみませんか。ハンドメイド、天然酵母パン他。  
 とき／4月27日(土) 11時～14時  
 ところ／えにあす2階(恵庭市緑町2-1-1)  
 問合せ・電話／090-1305-0459(品田)

## 仲間募集

### フットサル新チームメンバー募集

日曜日が定休で参加できる方、楽しくフットサルしませんか? 18歳以上で、礼儀正しく真剣に楽しく取り組む方であればどなたでも参加可能です。参加可能なメンバーが毎回安定して10～15人集まればすぐに活動に移れます。  
 とき／毎週日曜日 17時～21時  
 ところ／千歳市祝梅小学校  
 参加費／1回300～400円  
 持ち物／フットサルシューズ  
 問合せ・申込・電話／090-1389-4211(ミカミ)

### 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／毎週月・金曜日 19時～20時30分まで  
 ところ／恵庭小学校体育館(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の会  
 電話／050-5359-3580(ウメツ)

## 譲ります

### 琴(13弦)

長さ約1m82cmのお琴です。付属品は、爪(生田流角爪)6本、柱(じ)14本。購入から50年程経っていますが保存状態は良好です。取りに来ていただける方に限りです。(無料、恵庭市恵み野)  
 問合せ・電話／36-4660(カワバタ)