

※詳しくは、URLを参照してください
<https://www.facebook.com/events/379473679310061/>

■Eniwa 朝活推進部

①大人女子のココカラケア

日8月21日(水)10時30分～11時30分 所 黄金ふれあいセンター 和室 内 深呼吸で自律神経のバランスを整え、カラダを労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で健康的な朝の時間を過ごしませんか? 定5名 講 wellness planning kirari 健康運動指導士 平井 梓、アロマリンパcell 気流良 石上 一美 費500円(レンタルマット、ハーブティー代金) 持 タオル、水分 他 ストレッチ素材のリラックス出来る服装、裸足になれる準備をお願いします

②はぴナビカフェ あたしん家

日8月22日(木)10時～11時30分 所 市民会館 市民相談室 内 子育てで誰かに聴いて欲しいこと、聴きたいことありませんか? 場所が違えば、時代が違えば、価値観が違えば子育てが違って当たり前! みんなで楽しくお話ししましょう! 費無料 方 事前申込不要 他 出入り自由、子連れオッケー、飲食物持込可、秘密厳守

《共通》

問・申 Eniwa朝活推進部 石上(☎080-4044-8313) 平井(メール:w.p.kirari@gmail.com / LINE:@qst1806r)

■24時間テレビ「愛は地球を救う」

日8月24日(土)16時～19時、8月25日(日)9時～20時54分 所 ショップ酒蔵・シャディサラダ館 駐車場 内 募金会場、ミニ縁日(焼き鳥等) 対 どなたでも 問 ショップ酒蔵・シャディサラダ館(☎33-5600)

■第86回シネマサロン例会

恵み野北町内会ネットワーク夢 主催

日8月24日(土)13時～ 所 恵み野北会館 内 今月もありし日を偲ぶものでボンちゃんこと高島 忠夫さんの「坊ぼん罷り通る」(昭和33年・新東宝)の上映 費 入場無料 問 山田(☎36-3158)

■市民囲碁大会

日8月25日(日)12時30分～(受付開始12時) 所 碁席えにわ 費 参加費1,000円 問 小崎(☎33-5283)

■手うちそば例会案内

会員募集 恵庭川沿そば道場

日8月25日(日)9時～12時 所 川沿町内会館 内 見学、体験できます。無料で試食できます。ご一報下さい。 対 どなたでも 費1,100円(材料代) 持 バンダナ、エプロン、容器 方 FAX 問・申 渡邊(FAX34-3350) 留田(FAX33-2513)

■第5回 えにわ市民フェスティバル

次代をになう若きパフォーマーたちの祭典

日9月7日(土)15時～17時30分 所 市民会館 大ホール 内 次代をになう若者の練習成果発表 演目(クラシックバレエ・ダンス・一輪車演技・バトントワリング等) 対 どなたでも 定800人(先着順) 費 入場券(チケット)500円 他【チケット取扱】市民会館・たけやま書店・夢創館・恵庭RBパークセンタービル 問 市民会館(☎33-3171 / 内線6114)

募集中!

■あへあほ体操

「へ」と「ほ」でお腹をへこませるだけ! 笑顔になれる体幹トレーニング!

日7月31日(水)、8月14日(水)、28日(水)14時～15時 所 黄金ふれあいセンター 内 あへあほ～と声を出してお腹をへこませる基本動作! その他に転倒予防、尿もれ予防、免疫力アップ! ひざ、腰、楽々! 健康体操! 対 どなたでも 定10人(申込順) 講 大川 尚子 費 体験1回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)

■こどもクッキング 無添加! てづくりソーセージ&マヨネーズを作ろう

タッパーウェアさくらんぼHPs 主催
 日8月3日(土)10時～12時30分 所 えにあす クッキングスタジオ 内 夏休みこどもクッキング! 無添加のソーセージ・マヨネーズをてづくりします。大人の参加も大歓迎です。 対 どなたでも 定15人 講 若木 里美 費 親子1組1,000円ランチ付 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)

■キッズ・ちびっ子体力向上プロジェクト

①鉄棒と運動遊び幼児教室

日8月6日(火)10時～11時 所 総合体育館 内 体の軽い幼児期に鉄棒の感覚を習得すると、小学生になったときに大変役に立ちます! 楽しい運動遊びもたっぷり! パワー発散しましょう! 対 年少～年長 定20名程度 費800円

②親子体操教室

日8月20日(火)10時～11時 所 総合体育館 2階 内 発育発達に沿ったプログラムで、この時期に伸びる運動神経や筋力の発達を楽しく遊びながら習得します。お子様は運動量たっぷり! 保護者向けストレッチポールでコンディショニングもあります。 対 2歳前後～就園前(市外も可能、年齢は目安)と保護者(親以外でも可) 定15名(先着順) 費800円(一組)

《共通》

方 メール①開催日②お子様と保護者の氏名(フリカナ)③学年・学校(園)名・就園前のお子様は年齢月齢④住所・電話 <書式自由>必ず2、3日以内に返信メールが届きます。迷惑受信拒否などの設定解除願います。 問 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

■背骨コンディショニング

テレビ、雑誌でも話題の日野 秀彦創始者プログラム。ダルビッシュ有も絶賛。無料体験お気軽にご参加下さい。

日8月9日(金)、23日(金)13時30分～15時 所 恵み野会館 内 腰痛、肩こり、坐骨神経痛などでお悩みの方、ヨガマットで誰にでもできる優しい体操です。筋トレもあります。 対 どなたでも 講 岡崎 真砂子 費 無料 持 ヨガマット、バスタオル、スポーツタオル 方 直接会場または電話 問・申 鈴木(☎080-6072-3590)

■恵庭起業塾

日8月23日(金)、30日(金)、9月12日(木)、19日(木)、26日(木)【全5回】19時～21時30分 所 恵庭RBパークセンタービル 3階大研修室 内 起業する際の様々な疑問や悩みを解消し、事業を成功に導くノウハウを

学ぶセミナー。起業に必要な様々な知識の講座のほか、体験談もあります。市外在住の方も受講できます。 対 起業を考えている方、起業して間もない方 定30人 ※応募者多数の場合、初めての方、市内で起業を考えている方優先受付。定員になり次第、期日前でも締切の場合がございます。 講 公認会計士・税理士、中小企業診断士、金融機関融資担当者、人材育成コンサルタント他 費 無料 ※但し、8月23日(金)交流会参加者は1,500円負担いただきます 持 筆記用具 方 RBパーク受付窓口、電話、FAXまたはRBパークHP申込専用フォーム 限8月19日(月) 問・申 恵庭リサーチ・ビジネスパーク企画総務課(☎36-3113 / FAX36-3391 / HP:www.rbp.co.jp)

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 ※お盆休み 8月13日(火)～15日(木) 問・申 ☎39-3355

■エコフェス2019「写真展」

5月19日(日) 恵み野中央公園での様子を振り返って
 日8月5日(月)～17日(土) ※最終日15時まで

■タロットセラピー「迷いの答えは、あなたの中に」

仕事運・恋愛運・人間関係 etc.
 ①日8月7日(水)18時～20時 所 会場は【えにあす 会議室6】になります

②日8月17日(土)10時30分～16時 所 えにわ市民プラザ・アイル

《共通》

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)

■初めての鍼灸体験

体の中から健康に
 日8月9日(金)10時30分～16時 内 ひとりひとりに合ったはり・きゅう治療を行います 定5名(要予約) 講 えがお鍼灸整骨院 院長 大湊 達也 費2,980円(30分) 他 裾のまくりやすいズボンでお越し下さい

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日8月17日(土)18時～20時 内 「映画 深夜食堂」(2015年・日本映画)【出演】小林 薫、高岡 早紀、オダギリジョー 定25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

■ぶるんとした涼しげな透明感♪

プリザーブドフラワーのポトルアレンジ
 日8月27日(火)11時～12時30分 内 フタを開けると、爽やかな香りも楽しめちゃう夏らしい飾りやお花をご用意しております 定7名(要予約) 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

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:https://www.eniwa-taikyo.com/

■「親子運動塾」

親子で簡単にできるエクササイズを体験し、楽しく身体を動かそう!!

日9月13日(金)～11月29日(金) 金曜日【全10回】16時30分～18時 所 福祉屋内運動広場 内 「走る」「投げる」「跳ぶ」などの基本動作習得。自分の身体をコントロールする能力向上 対 小学1～6年生と保護者 定20組(最少催行人数10組) ※応募多数の場合、自動抽選。最少催行人数に満たない場合は中止 講 北海道ハイテクACアカデミー 小田島 祐太 氏 費7,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物 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】8月13日(火)9時～22日(木)【抽選結果】8月23日(金)13時以降にホームページにて発表

まちづくりスポット恵み野 イベント情報

所 恵庭市恵み野里美2-15(フレスポ恵み野内) NPO法人まちづくりスポット恵み野 他 休館日/火曜日、年末年始 問・申 ☎39-2232 / 10時～18時

■ふれまちフェスタ in まちスポ

普段行っているイベントをピックアップし「ふれまちフェスタ」を開催! 7月28日(日)は「親子の日」。子連れオッケーです!!

①MAMA CAFE +ベビマパーティー
 日7月27日(土)10時～12時 内 親子のふれあいを大切にしたいベビーマッサージとお茶を飲みながら育児相談や情報交換などの座談会 対 2ヶ月～1歳半のお子さんとママ 定 親子10組 費700円 方 事前申込必要

②Smileハウス夏休みの宿題丸付け交換会

日7月27日(土)13時30分～15時30分 内 保護者同士子供達の丸付けを交換して情報交換したり、家庭学習を見直したりしてみませんか。 対 小学生のお子さんと保護者 定 親子15組 費 無料 持 夏休みの宿題や家庭学習 方 事前申込必要

③GP2019木工! ワンちゃんプランターケース作り

日7月28日(日)10時～12時 内 みんなでガーデンプロジェクト2019の夏休みDIYは木工ワークショップです。かわいい犬型のプランターケースを親子で作ってみましょう。 対 小学生のお子さんと保護者 定 親子15組 費2,000円 持 トンカチ、ドライバー(自宅にある方のみ) 方 事前申込必要 他 汚れても良い服装でお越しください

④ART PROJECT 木工ペイント! オープンスペース

日7月28日(日)13時30分～15時30分 内 まちスポに置くローテーブルの天板にペンキで色塗りをします。当日は色塗り出来るようスペースを開放! 午前中に作ったワンちゃんプランターケースや自宅の木工作品に色塗りしてみませんか? 講 清武 昌(アトリエココロ) 費 無料 持 持ち込みの木工作品に色塗りをするときにはペンキをお持ち込みください 他 汚れても良い服装でお越しください

■市民ファシリテーション講座

日8月～2020年2月まで【全6回】 内 ファシリテーションは、会議の場を活発な対話からアイデアを生み、わくわくする活動に繋げるための手法です。この講座では、講義と実践を通し実際に会議を運営できるスキルを身につけることを目標にしています。 定30名 費3,000円(全6回) 他 詳細は、まちスポフェイスブックをご覧ください