

記 限9月26日(木)締め切り 問・申 近畿大学バイオークス研究所(☎37-6301 / FAX37-8522 / メール: kindaieniwa@gmail.com)

■第6回めぐみの ジャズコンサート  
スタイリッシュ ジャズ オーケストラ

日9月28日(土)14時~16時(開場13時30分) 所 恵み野会館 内 主に札幌市内各地で演奏活動を展開、グレン・ミラーやカウント・ベシー楽団お馴染みのナンバー、ラテン、ロックなど幅広い演奏をしています。メンバーも元プロから学生まで多彩、実力者ぞろいです。 対 どなたでも 定150名 費無料 方 事前申込不要 他 飲物茶菓子など持込自由、お気軽にお越し下さい 問 恵み野西町内会 佐野(☎37-0701)

■市民囲碁大会

日9月29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)

■第41回 本のリサイクル市  
図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」

日9月29日(日)10時~14時 ※雨天決行 所 図書館本館前 内 市民から提供していただいた不要本の再活用を目的に行う恒例のリサイクル市。美術書・単行本・文庫本・絵本・児童書等を10円から販売。図書館の除籍本を含めた無料コーナーも充実しています。売上金で新刊書を購入して図書館に寄贈します。 対 一般市民 他 市内在住の方の会員を募集しています ※マイ袋を持参下さい 問・申 図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」

募集中！

■人気のふわふわカステラ&混ぜて焼くだけ簡単ガトーショコラづくり  
タッパーウェアさくらんぼ HPs  
主催

日9月8日(日)10時~12時30分 所 えにあす クッキングスタジオ 内 人気のふわふわカステラ、ガトーショコラを鍋で焼きます。ふわふわに焼くメレンゲ作りのコツもお伝えします。 対 どなたでも 定15人(要予約) 費1,000円お土産・昼食付 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)

■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9月11日(水)、25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)

■キッズ・ジュニア体力向上プロジェクト  
運動が得意も苦手も体の土台づくりはスポーツ共通！！様々な動きの習得と動きを高めることを行ないます

①キッズ体力向上プロジェクト「ボールと運動遊び」

日9月23日(月・祝)10時15分~11時30分 内 各学年に分かれてアスレチック・ボール・マット運動など 対 年中~小2年生 定50名

②ジュニア体力向上プロジェクト「ボール(大小)と体幹トレーニング・動きの基礎」

日9月23日(月・祝)13時~14時15分 内 学年を分けずにストレッチ・体幹トレ・ボール・リズムなど 対 小3~小6年生 定30名

《共通》  
所 柏小学校 費500円 方 メール①開催日・時間②氏名(子・保護者・フリカナ)③学年・学校(園)名④住所⑤電話を明記<書式自由>受信拒否などの設定解除願います 他7月に参加した方は10日前に定員に空きがある場合(ただし柏小学校生優先)下の小さなお子さんの遊びスペースがあります(無料) 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

■親子でわくわくクッキング  
はじめての料理1・2・3

日10月6日(日)10時~13時 所 北海道文教大学 1号館第2調理実習室 内 「食育教室2019」として、就学前の幼児親子を対象に調理体験型の食育教室。幼児が調理を体験し、学生ボランティアの食育のお話もあります。 対 就学前の5・6歳児とその保護者 定18組(36人) 先着順 講 北海道文教大学 講師 手嶋 哲子 費 無料 持 エプロン・三角巾・上履き・手拭きタオル・筆記用具 方 FAXまたは郵送、メール 限9月18日(水) 問 北海道文教大学 食育教室 白幡(☎34-0019) 申 北海道文教大学 食育教室宛(〒061-1449市内黄金中央5-196-1 / FAX34-0158 / メール: syokuiku@do-bunkyo-dai.ac.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 問・申 ☎39-3355

■「エミコの小部屋」  
好きなものだけを自由な発想で作る型にはまらない作風は、彼女の生き方までも表現しています

日9月2日(月)~14日(土) ※最終日15時まで 内 オリジナル布小物・和布リメイク

■タロットセラピー「悩みの答えは、あなたの心の中に…」  
仕事・恋愛・人間関係 etc.

①日9月7日(土)10時30分~16時 所 えにわ市民プラザ・アイル 定8名(要予約)

②日9月12日(木)13時30分~15時 所 会場は【えにあす 会議室5】になります 定3名(要予約)

《共通》  
内 自分らしく生きるために、あなたの運命を覗いてみませんか？ 講 山田小百合さん(TCカラーセラピスト) 費1,000円(30分)

■火を灯さないキャンドル作り  
ハッピーハロウィン ver.

日9月10日(火)10時30分~12時 内 空気の浄化にもなる蜜蝋にハロウィンカラーのプリザーブドフラワーなどをアレンジ。お部屋の飾りやフレグランスとしてアロマのほのかな香りもお楽しみいただけます。 定6名(要予約) 講 Amber~琥珀~山田 きみ子さん(JCPAアロマワックスサシェ認定講師) 費1,500円

■初めての鍼灸体験  
体の中から健康に

日9月13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

■心も体もスッキリ！排毒エステ  
ぶち体験 day

日9月17日(火)11時~13時 内 猛暑の疲れ、残っていませんか？排毒エステのヘッドケアと温圧ケアで心も体もスッキリ！「夜ぐっすり眠れた~♪」と好評です 定6名 講 Amber~琥珀~山田 きみ子さん(美養法 排毒エステティシャン) 費1,000円(20分)

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日9月21日(土)18時~20時 内 「クレイマー、クレイマー」(1979年・アメリカ映画)【出演】ダスティン・ホフマン、メルル・ストリープ 定25人 講 近藤 春夫さん 費無料

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

《共通》  
方 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口(9時~20時30分) ※但し、子ども運動塾、初心者Jrバドミントン教室、Jrバドミントン教室は、特設申込フォームのみ。 限【受付期間】9月10日(火)まで【抽選結果】9月11日(水)13時以降ホームページで発表 ※応募多数の場合、自動抽選 他 最少催行人数に満たない場合は中止 ※詳しくは、ホームページをご覧ください

■ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ  
肩こり・腰痛の改善！免疫力アップ！！  
ダイエットにもつながるヨガです

日10月1日(火)~12月24日(火) 毎週水曜日、11月7日(木)【全12回】19時15分~20時30分 所 総合体育館 研修室 対 市内在住の16歳以上 定35人(最少催行人数15人) 講 ヨガインストラクター 渡部 智華先生・武田 真弓先生 費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)

■バレトン教室  
簡単な動きで、初めての方でも安心♪  
激しい動きではないのに、体の内側からジワジワと効いてくる感じを味わってみませんか？

日10月3日(木)~12月26日(木) 毎週木曜日【全12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♪ 対 16歳以上どなたでも 定20人(最少催行人数10人) 講 バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費6,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物

■子ども運動塾  
全ての基本となるカラダ作りを目指します！

日10月4日(金)~11月29日(金) 毎週金曜日(11月22日(金)除く)【全8回】  
①16時15分~17時②17時15分~18時 所 福住屋内運動広場 内【10月】器械運動(跳び箱・マット・鉄棒)に必要な動き作りや「感覚」を掴む！！【11月】身に付けた「感覚」を活かし、実際に技の練習に挑戦！！ 対 ①年長~小学2年生②小学3~6年生 定20人(最少催行人数10人) 講 北海道ハイテクACアカデミー 小田島 祐太氏 費4,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴

■初心者Jrバドミントン教室(後期)  
バドミントンをやってみたい、興味がある方！基礎からしっかり学びたい方、集まれ~♪

日10月9日(水)~3月25日(水) 毎週水曜日【全24回】16時15分~17時15分 所 総合体育館 第2体育室 ※11月13日(水)~12月4日(水) 駒場体育館 内 ラケットの「握り方」「振り方」やシャトルの「打ち方」、サーブを身に付けます 対 市内在住の小学4~6年生で「ラケットの握り方・振り方」がわからない方 定18人(最少催行人数10人) 講 当協会職員2名、恵庭バドミントン協会 費12,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴、なわとび、ラケット 他 9月4日(水)、9月11日(水)に見学会を実施します！ぜひお越しください。

■Jrバドミントン教室(後期)  
バドミントンが好き！中学校の部活が始まる前にもっと上手になりたい方、集まれ~★

日10月9日(水)~3月25日(水) 毎週水曜日【全24回】17時30分~18時30分 所 総合体育館 第2体育室 ※11月13日(水)~12月4日(水) 駒場体育館 内 基本的な「ショット」を身に付け、ルールを学びます 対 市内在住の小学4~6年生で「サーブ」「クリアー」の打てる方 定18人(最少催行人数10人) 講 当協会職員2名、恵庭バドミントン協会 費12,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴、なわとび、ラケット 他 9月4日(水)、9月11日(水)に見学会を実施します！ぜひお越しください。

■♪ ZUMBA ♪  
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！

日10月14日(月・祝)、28日(月)、11月11日(月)、25日(月)、12月9日(月)、23日(月) 第2・4月曜日【全6回】19時15分~20時30分 所 総合体育館 研修室 対 16歳以上どなたでも 定20人(最少催行人数10人) 講 フィットネスインストラクター 東 友子先生 費3,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物