

恵庭市 市民活動 センター 情報

12月

情報に関するお問合せは
恵庭市市民活動センター (☎34-7000) まで。

4月からメールアドレスが変更になっています

情報掲載希望の方は
メールまたはFAXで
お送りください

記号について ▶

次回 12月27日号掲載

原稿の締切は
12月9日(月)

※掲載は無料です。※情報掲載には審査があります。※掲載の可否についてのお問合せには回答できません。

【FAX】 ☎ 34-7008
【メール】 info@eniwachienet.jp

※掲載は無料です。※情報掲載には審査があります。※掲載の可否についてのお問合せには回答できません。

日時	所会場	内容	対象	定員	講師	参加費
持ち物	申込方法	申込期限	その他	問合せ先	申込先	

行事のお知らせ

■ストレッチポール& HAPPY YOGA 恵庭

☎12月2日(月)、9日(月)、16日(月) 10時～11時ストレッチポール、11時～12時HAPPY YOGA 所えにあす 定各回5名(お電話にてご予約) 費各クラス都度払い600円 持【ヨガ】マット、バスタオル、フェイスタオル、ブランケット、飲み物【ストレッチポール】マット、フェイスタオル、飲み物、ポールレンタル200円 方電話 問・申NLPスクール認定ハッピーヨガインストラクター、Jcca日本コアコンディショニング協会認定インストラクター 竹内(☎090-6447-6686)

■恵庭美術協会 小品展

☎12月3日(火)～15日(日)10時～15時 図書館本館の閉館時間まで(月曜日休館) ※初日は11時から、最終日は15時まで 所図書館本館 内会員の約半数ずつ、一年交代で出品しております。今回も20数点の油彩画、水彩画、版画などを展示いたします。どうぞお気軽にお立ち寄りください。 問 武藤(☎36-6607)

■セルフリンパケア教室

☎12月5日(木)、19日(木) 18時30分～20時【水曜日コース】12月毎週水曜日【土曜日コース】12月毎週土曜日10時～11時30分 所レビューサロン恵庭店 2階 内深呼吸していますか?“息”は“自分の心”と書きます。心の乱れは体の不調につながります。セルフリンパケアでもっと自分の体を触ってあげましょう。 講師リンパケアセラピスト 山口 ひろみ 費1回1,000円(プチマッサージ付き)要予約 持ヨガマット又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水、お茶など 方電話 他Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装 ※ナイターのみセルフリンパケアとタッチヒーリング 問・申レビューサロン恵庭店(☎33-0766)

■電話応対マナー プチ・レッスン

☎12月5日(木)18時30分～19時30分 所黄金ふれあいセンター 会議室B 内職場の電話応対や普段の生活にも役立つ言葉遣いのレッスンです 対どなたでも 定30人(申込順) 講フリーアナウンサー YUKO 費300円 持なし 方電話、メール 限12月3日(火) 問・申品田(☎090-1305-0459) /メール: mayunote@gmail.com

■指ヨガで認知症・寝たきり予防

☎12月6日(金)10時～11時30分 所恵み野会館 会議室(2) 内筋力の弱った人や、体力のない人にも簡単に行うことができます。①脳トレ②指ヨガ③イスに座ったヨガの3本柱で行います。 対どなたでも 定なし 講龍村式・指ヨガ マスターインストラクター 本多 健児 費300円 持なし 方直接会場へ(申込不要) 問 本多 健児(☎37-2728)

■笑いヨガ in えにわ

☎12月6日(金)、20日(金)10時～11時 所えにあす 会議室3 内ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた健康法です。楽しく免疫力up! 老若男女どなたでも気ままにどうぞ! 費各回500円 持動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、できればバスタオル 方初めての方のみ当日までに申込 問・申笑いヨガ認定ティーチャー 石山 香織(☎080-3238-2569)

■楽々歩こう会

☎12月7日(土)9時30分集合(小雨決行) 所集合場所: JR恵庭駅西口 内リスの道(4.2km) 対どなたでも 費200円(保険料含) 持タオル、水、帽子 問 松尾(☎36-7877)

■コスモス健康呼吸体操教室(無料体験会)

☎12月7日(土)～28日(土)毎週土曜日(祝日除く)13時30分～15時 所恵み野憩の家 内健康に大切な学習とやさしい体操実技をします。血液・リンパ液・脳脊髄液などの循環が促され、体調が良くなり、腰・関節・筋肉などの苦痛も和らぎ、“リハビリ”、認知症予防にも役立ちます。指導者が模範を示し、言葉で誘導します。安心してできます。 対どなたでも 定10人(先着順) 講インストラクター 原田 隆 費無料 持大きめのバスタオル1枚、フェイスタオル1枚 方直接会場、電話 限随時受付 問・申原田(☎090-4878-0612)

■恵み野野碁 12月大会

☎12月7日(土)12時30分～17時 所恵み野会館 内ニグループに分かれ、各4局対戦。1～3位賞品、参加賞あり。 対どなたでも 定なし 費500円(賞品、会場費) 持なし 方直接会場へ 問 会長: 須田(☎090-1307-3141)

■第90回シネマサロン例会

☎12月7日(土)13時～ 所恵み野北会館 内第90回を記念して「幸福の黄色いハンカチ」「切腹」「北京ヴァイオリン」「マックスとヘラジカの冒険」の4作品を来場者の投票で決定し上映する。 費入場無料 問 山田(☎36-3158)

■恵庭手打ちそばの会「そば打ち見学」

☎12月8日(日)9時30分～11時30分 所いくみ会館 内そば打ちを趣味とする大勢の会員が一同に介して真剣にそばを打つ様を見学した後打ち立てのそばの試食をお楽しみ下さい。入会も受付中 対どなたでも 費無料 方電話 問・申 村里(☎080-6094-0357)

■12月例会

☎12月9日(月)18時30分～21時、12月20日(金)10時～14時 所福祉会館 内不登校・ひきこもりについて、一緒に考え学びあう親の会 費300円 問 今井(☎33-9513)

■恵庭マンドリンいちいの会 定期演奏会

☎12月14日(土)14時～ 所夢創館 内第17回定期演奏会【演奏曲】ジュピター、平成アイドルグループメドレー、恋人がサンタクロース、サイレントイブなどの他、数々のポピュラーな曲を演奏します。 費無料 他ご来場はお車でどうぞ。会場向かいの無料駐車券があります。 問 谷口(☎090-2693-6229)

■えにわ沖縄三線サークル(ニヌファブシ) 体験見学会

☎12月14日(土)、21日(土)13時～14時30分 所串あげ居酒屋 まるご商店(栄恵町1-2レジデンスアルファ1階) 内お子さんからおじい～、おばあ～まで、どなたでも興味がある方であれば体験・見学が可能です。 対どなたでも 定10人程度(先着順) 講上見 充 紬寛(うえみ みつひろ) 費無料 持沖縄三線の無料貸出有 方電話 他気軽に見学にお越しください。会員随時募集(入会時3,000円、2回券3,000円) 問・申上見 充 紬寛(☎080-9851-3486 /メール: ninufabushi704@gmail.com)

■外国語で遊ぼう!

☎12月14日(土)13時～15時 所えにあす 会議室2、3 内市内近郊に在住する外国出身のゲスト講師が、幼児から高校生向けに楽しく外国語や海外の文化を紹介いたします。 対幼児から高校生まで 定30人(申込順) 費無料 方電話、メール 限12月8日(日) 問・申大林(☎090-9434-4859 /メール: eniwa.international.plaza@gmail.com)

■市民囲碁大会

☎12月22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)

■恵庭市民文芸第45号 発行

☎12月22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)

募集中!

■あへあほ体操

☎12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)

■Xmas料理・お正月料理講習

☎12月12日(木)、15日(日)10時～13時 所えにあす クッキングスタジオ 内丸鶏のスモークチキン、レンジでチョコレートケーキ、グラタン、ローストビーフなど作ります。 対どなたでも 定12人(要予約) 費各回1,000円(昼食・お土産付) 持エプロン・筆記具 方電話、メール 問・申わかきさとみ(☎080-1897-7140 /メール: naturalhealingfairy@gmail.com)

■2020 シーズン 恵庭スキー学校

☎12月14日(土)13時30分～16時 恵み野会館、12月15日(日)13時30分～16時 市民会館

①【スキースクール会員】
内キッズは開校中の土日祝日のみ。小学生以上はすべての開校日レッスン可能。 対年中以上 費キッズ30,000円、小学生20,000円、大人25,000円

②【スノーボードスクール会員】
内開校中6回開催 対小学生以上 定先着20名 費小学生10,000円、大人13,000円

③【冬休み4日間コース】
☎1月3日(金)～6日(月)10時15分～12時、13時～14時45分 内最終日ジュニアテストがあります 対小学生 費18,000円(リフト代・ジュニアテスト受検料込)

④【初心者半日3日間コース】
☎1月11日(土)～13日(月)小学生10時15分～12時、大人13時～14時45分 内今シーズンからスキーを始める方限定 対小学生以上 費小学生9,000円、大人10,000円(共にリフト代込)

⑤【1級強化コース】
☎1月11日(土)～2月1日(土)毎週土曜日【計4回】集合9時、解散15時 所長沼スキー場 内級別1級を所持し、さらにレベルアップを目指す方限定 費共通12,000円(スクール会員4,000円)リフト代別 他5名以上で開催

⑥【ナイターレッスンA・B】
☎A:1月毎週土曜日、B:2月2日(日)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、いずれも18時～19時45分 内今シーズン級別1級と2級を目指す方限定 対小学生以上 費共通8,000円(スクール会員4,000円)

《共通》
他申し込みの際は、年齢確認できるもの(保険証など)と傷害保険証書の写しをご持参ください。※キッズ(年中と年長)、大人(中学生以上)。キッズは年齢確認ができないと受け付けできません。 問 恵庭スキー学校事務局(☎080-6696-1988)

■ジュニアアスリート向けトレーニング教室

☎12月27日(金)、1月9日(木)15時～16時10分 所総合体育館 内部活や少年団、クラブチームなどのオフシーズンにおススメ。速く走りたい! 体を上手に動かしたい! 短期間で効果的なトレーニングをしたい! トレーニングで差をつけるチャンス! 対小5～中

学生 費1回800円 方 メール①開催日②氏名(参加者・保護者)③学校・学年④連絡先を明記<書式自由>必ず自動送信がすぐに届きます。迷惑メール受信設定の確認。他1回のみ参加も可能 問・申 子ども体づくり協会(☎090-1387-9211 /メール: chitose_kids@yahoo.co.jp)

■恵庭川沿そば道場 例会案内
会員募集 段位取得に挑戦!
日12月28日(土)9時~12時 所 川沿町内会館 内 見学、体験できます。有段者が親切丁寧に指導。無料で試食できます。ご一報下さい。 対 どなたでも 費1,000円(材料代5人分) 持 バンダナ、エプロン、そば容器 方 FAX 問・申 渡邊(FAX34-3350) 留田(FAX 33-2513)

■ちびっ子体力向上プロジェクト
親子体操
日1月14日(火)10時~11時15分
所 総合体育館 2階 内 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!保護者向けにストレッチボールやヨガストレッチでお体の調整をしてスッキリ♪ 対 1歳後半~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) 方 メール①開催日②氏名(子・親・ヨミガナ)③年齢月齢④住所、電話<書式自由>必ず2、3日以内に受付可否の返信メールが届きます。受信設定等ご確認ください。
問・申 子ども体力向上プロジェクト事務局(☎090-2815-8899 /メール: genki_eniwa@yahoo.co.jp)

■英会話サークル イエロー Kiwi
一緒に学ぶ仲間募集
日 毎週木曜日19時~20時30分 所 黄金ふれあいセンター 内 英語で聞く、話すを中心に頑張っています。 対 英会話に興味のある方で、英語で自己紹介が出来る方 講 自主教材及び月2回外国人講師 費 月会費2,000円 他 無料体験レッスン(1回のみ)、3名募集 問・申 ふくざわ(☎090-6538-3854 /メール: yell0wkiwi@yahoo.co.jp (yell0の0はゼロです))

■ヨガサークル「ウィークエンドヨガ」
初心者の方にも丁寧に教えます。体質改善しませんか?
日 毎週日曜日9時15分~10時45分(アシュタンガヨガ)、19時15分~20時45分(腰痛・肩こりヨガ) 所 黄金ふれあいセンター 内 アシュタンガヨガは一般的なヨガの運動量では物足りない方、しっかり汗をかきたい方にお勧め。腰痛・肩こりヨガは鍼灸学校で学んでいるインストラクターが直接指導。 費1,000円(初回500円) 持 運動に適した服装、タオル、水、ヨガマット 問 斉藤(☎080-4048-1969 /メール: staka_speed@yahoo.co.jp)

■恵庭少年少女合唱団
仲間になって一緒に歌いましょう
日 毎週土曜日13時30分~15時30分 所 恵庭RBパークセンタービル 3階 内 優しいお姉さんが待っていますよ!今は、ドラえもん、パプリカ、やさしいあの子、地球星歌など練習しています。的確な指導によりキレイな声で歌えるようになります。少しでも興味のある方、ご連絡お待ちしております! 対 小学1年~大学、専門学生 費1ヵ月2,000円 方 電話 問・申 阿部(☎080-7008-7407 /12時過ぎから)

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11月~3月まで閉館時間が16時になります。休館日:日曜・祝日・月末棚卸し。年末年始休業12月27日(金)~1月5日(日) 問・申 ☎39-3355

■展示 平成から令和への干支
きさらぎ会(木目込み人形)
日12月3日(火)~14日(土)※最終日15時まで 内 干支の飾りなど(おもに亥~子)伝統の業と美が織りなす、気品の高い作品です。

■カラーセラピー
今の自分を見つめてみませんか?
日12月10日(火)13時30分~16時 内 14色のカラーボトルの中から選んだ色の意味とメッセージをお伝えします。 定5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

■お正月準備♪しめ飾り作り
日12月12日(木)10時30分~12時 内 今年もやります!ブリザーブドフラワーや造花を使ったスワッグみたいなお飾りです。花束を逆さまにしたような形が素敵です。 定5名(要予約) 講 Amber~琥珀~山田 きみ子さん(NFDフラワーデザイナー) 費1,500円

■初めての鍼灸体験
体の中から健康に
日12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

■心もカラダもスッキリ!排毒エステ
ぶち体験 day
日12月19日(木)10時30分~12時30分 内 不調の原因...ストレスで片づけていませんか?自律神経、胃腸不良、頭痛...。首が原因の場合も。遠赤外線温圧ケアでスッキリしませんか?(片頭痛の方はお控えください) 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)

■足計測・フットプリント体験会
日12月19日(木)14時~16時 内 あなたの足は大丈夫?足に合った靴を履いていますか? 対 中学生~成人男女 定6名 講 健康靴技術士 費 材料費100円

■アイル名画サロン「キネマな夜」
日12月21日(土)18時~20時 内 映画「続・深夜食堂」(2016日本映画)【監督】松岡 錠司【出演】小林 薫 定25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

■池田 玲子先生のクリスマスケーキ作り
日12月23日(月)10時15分~12時30分 内 径18cmクリスマスケーキ(ガトーショコラ)、パントーネ(クリスマスのパン) 定6名 費2,000円 持 エプロン・頭巾・布巾・ケーキの入れ物

■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。アイル事務局(9時30分~18時)も募集中 方 電話(要予約)

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 ※但し、初心者スケート教室は、特設申込フォームのみ ※ノルディックウォーキング教室は、特設申込フォーム、総合体育館窓口または電話(9時~17時)で【受付期間】12月2日(月)まで 限【受付期間】12月3日(火)~11日(水)【抽選結果】12月12日(木)13時以降ホームページで発表 ※応募多数の場合自動抽選。最少催行人数に満たない場合中止。 他【参加料お支払い】12月13日(金)~22日(日)(12月16日(月)休館日除く)までに総合体育館受付前「券売機」でお支払いのうえ、窓口にて「券」提出(9時~20時30分)※詳しくはホームページをご覧ください

■ノルディックウォーキング教室
親子、ご夫婦、ご家族での参加をお待ちしております!!

日12月7日(土)10時~11時30分
所 福住屋内運動広場 内 ノルディックポールを使って、誰でも気軽にできる運動で、生活習慣病予防、転倒予防、腰痛、ひざ痛への負担軽減にも効果的です♪初めての方もわかりやすく学べます。 対 市内在住どなたでも 定25名(先着順) 講 札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科 健康運動指導士 本多 理紗 氏 費 無料 持 飲み物、上靴、帽子、タオル、動きやすい服装と運動靴。ノルディックウォーキングポール(無料貸し出しあり)

■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1月7日(火)~3月24日(火)毎週火曜日、2月13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20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

■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1月9日(木)~3月19日(木)第1~3木曜日【全9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4,500円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物

■初心者スケート教室
スケートは初めて!氷の上に立てない!滑れない方のための初心者向けの教室です
日1月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)初日9時~11時30分、2日目以降9時30分~11時30分 所 市民スケート場 対 市内の未就学(年長)~

小学生 定50人(最少催行人数30人) 費2,000円(保険料込み) 持 刃を研いでサイズの合ったスケート靴、帽子、手袋、動きやすい服装(防寒用)

■♪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プログラム!
日1月13日(月・祝)、27日(月)、2月10日(月)、24日(月)、3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

まちづくりスポーツ恵み野
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ーツ恵み野 他 休館日/火曜日、年末年始 問・申 ☎39-2232 /10時~18時

■みんなのガーデンプロジェクト2019
「クリスマススワッグを作ろう」
日11月30日(土)13時30分~(受付13時15分~) 所 フレスポ恵み野内特設会場 定30名 費500円

■ふれまちフェスタ クリスマス
①お下がり交換会
日12月13日(金)10時30分~13時30分 対 お子さんのいる方や妊婦さん 費 お下がり提供のない方のみ参加費100円。お持ち帰りはお一人スーパーの袋1袋分無料、2袋目から100円/1袋。 他 今回はサイズ160までの子供服とマタニティウェアのみ、下着、肌着、寝間着は新品のみとさせていただきます。お下がりの事前提供にご協力ください。
②むらかみパン教室の出張講座♪「クリスマスシューレン作り」
日12月14日(土)10時~12時 内 クリスマスならではの菓子パンシューレン。今年は手作りに挑戦してみませんか?作ったシューレンはお持ち帰りいただけます。 定5名(要事前申込) 講 村上 房子(むらかみパン教室) 費2,000円(材料費として) 持 エプロン
③ハッピーマイルクリスマスコンサート
日12月14日(土)13時~ 所 フレスポ恵み野内特設会場 内 クリスマスミニ工作とキッズコンサートでクリスマスを楽しもう! 費 無料

■まちなまびば。「はじめてのバランスボール」
日12月20日(金)10時~大人向けクラス、11時~子連れオクケークラス 内 初心者でも大丈夫!楽しく弾んで、気軽に有酸素運動!子連れオクケークラスもあります。 定 各10名(要事前申込) 講 尾崎 令奈(バランスボールインストラクター) 費500円 持 水分、タオル、動きやすい服装、あればヨガマット

■子ども将棋クラブ
日12月21日(土)10時~12時 内 初めてのお子さんには駒の動かし方からお教えます。将棋を教えたり、対戦相手になってくださる学生や大人のご参加もお待ちしております。 講 顧問:三津橋 健一さん(恵み野里美町内会) 費 無料 方 申込不要 他 将棋盤と駒のある方はご持参にご協力ください