

者の方、どちらも安心してご参加できます。要事前申込。
 とき／3月14日(土) ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分
 ところ／千歳市開基記念総合武道館 会議室
 参加費／①②参加は900円(どちらかのみ参加は500円)
 募集人数／各20人
 持ち物・服装／動きやすい服装、飲み物、タオル、あればヨガマット
 申込方法／電話またはショートメッセージよりお申し込みください
 問合せ・申込／ヨガ教室トリーニ藤森 TEL 090-1302-3033



市民健康講座

「視野と緑内障」をテーマにお話しをしていただきます。参加者はマスク着用を推奨。入口は正面玄関です。参加無料。事前申込不要。
 とき／3月14日(土) 13時～14時
 ところ／市立千歳市民病院 2階 講義室
 問合せ・申込／地域医療連携課 TEL 24-3000 (内線8138)

北海道千歳高等支援学校 即売会

生徒が日常の学習(作業学習)で作成した製品(木べら、木のおもちゃや革工製品など)の販売を2会場で行います。製品がなくなり次第終了。入場無料。事前申込不要。
 とき／3月18日(水) ①10時30分～14時30分 ②10時30分～14時15分
 ところ／①千歳市総合福祉センター 1階入口②ちとせモール 1階フロア
 問合せ・申込／池田教頭、橋詰、増永 TEL23-6681

小学生のかけっこ教室

スポーツの基本のかけっこを学んで、より速く走るための教室です。計3回行います。要事前申込。
 とき／4月11日(土)、18日(土)、25日(土) ①9時～10時 ②10時10分～11時10分
 ところ／千歳市スポーツセンター：4月11日(土)、18日(土)、千歳市スポーツセンター、青葉陸上競技場：4月25日(土)※雨天時は5月2日(土)
 参加費／1100円
 募集人数／各30人
 対象／①小学1～2年生②小学3～6年生
 持ち物・服装／タオル、飲み物、屋

内用上靴など
 申込方法／千歳市スポーツ協会HPよりお申し込みください
 申込期間／3月16日(月)12時～19日(木)17時
 問合せ・申込／TEL 22-4150 (9時～17時、日月祝は休日)※問い合わせのみ

卓球教室(初心者コース)

シェイクハンドラケットによる、未経験者および初級者のための基礎知識を学ぶ教室です。計6回おこないます。要事前申込。
 とき／4月14日(火)～16日(木)、21日(火)～23日(木)9時30分～11時30分
 ところ／千歳市スポーツセンター 第2体育館
 参加費／1200円
 募集人数／30人
 対象／18歳以上の千歳市内在住および勤務先が千歳市内の方
 申込方法／千歳市スポーツ協会 振興課の窓口へ直接、受講料と一緒に申し込みください
 申込期間／3月24日(火)10時～27日(金)17時
 問合せ・申込／TEL 22-4150 (問い合わせのみ)



メディカルヨガ

①シニアヨガ(えにあす)
 椅子やタオルを使って無理のない範囲で身体を動かし体力の維持・向上を目指しましょう。要事前申込。
 とき／3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)10時～11時10分
 対象／60歳以上の方やその家族、友人、介護職の方など
 ②乳がん経験者のためのヨガ
 無理のない範囲で少しずつ身体をほぐし心にも優しい時間を過ごしましょう。要事前申込。
 とき／3月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)10時30分～11時55分
 対象／乳がん患者さん、その家族、友人など(他のがん種の方も参加できますが女性限定)
 ①②共通
 ところ／えにあす 会議室2
 参加費／900円(初回体験無料)
 持ち物・服装／はだしになれるジャージなどの動きやすい服装、あればヨガマット(無料貸出あり)、長めのタオル、バスタオル、飲み物
 その他／キャンセルは当日でも可

(キャンセル料は一切かかりません)
 問合せ・申込／ヨガサークルBreath 吉田 TEL 090-1641-6933(ショートメッセージ可) MAIL breath.eniwa@gmail.com

お米の話

農民連の書記長を講師に招き、お米の流通、価格、米農家の現状などについてお話してもらいます。参加無料。要事前申込。
 とき／3月5日(木)10時～12時
 ところ／恵み野会館1階 会議室2(恵み野北2-12-2)
 問合せ・申込／新日本婦人の会恵庭支部 TEL 37-2495

元北海道日本ハムファイターズ 鶴岡慎也氏 講演会

「野球を通しての学び」をお話ししていただきます。サインや記念撮影の時間もあります。参加無料。要事前申込。
 とき／3月8日(日)15時～17時(開場14時)
 ところ／北海道文教大学 鶴岡記念講堂
 持ち物・服装／入場チケット、サイン希望者は色紙やボール
 申込期間／～3月6日(金)15時
 問合せ・申込／めもるホールディングス協力会「感共会」事務局 TEL 011-299-4158(平日10時～17時)

ひな人形展

これまで寄贈を受けた明治から平成まで、さまざまな年代のひな人形9組を公開しています。現在はひな人形の寄贈受け入れは行っていません。入場無料。事前申込不要。
 とき／～3月8日(日)9時30分～17時※休館日2月27日(金)、3月2日(月)
 ところ／恵庭市郷土資料館
 問合せ・申込／TEL 37-1288

地域の理学療法士と保健師が お届けする ママのための身体メンテナンス×歩くまでの発達講座

ママの肩こりや腰痛をスッキリさせる身体メンテナンスをしたあと、実際にお子さんに触れて行きながら運動発達を促す関わりについてお話します。要事前申込。
 とき／3月14日(土)10時～12時
 ところ／えにあす会議室1



参加費／2000円
 募集人数／5組
 対象／1カ月～歩くまでのお子さんとそのご家族
 持ち物・服装／ヨガマット、バスタオル、お出かけに必要なもの、動きやすい服装
 申込方法／メールよりお申し込み
 問合せ・申込／高橋 TEL 090-9087-1464 MAIL jetkitchen0307@gmail.com



仲間募集 えにわフットパス愛好会

令和8年度会員募集および活動紹介や今年度の活動などの入会説明会を行います。説明を聞きたいだけの人も歓迎です。要事前申込。
 とき／3月28日(土)14時～15時
 ところ／えにあす2階 会議室8
 参加費／年会費1500円(保険代、通信費など)
 申込期間／～3月25日(木)
 問合せ・申込／前田 TEL 090-9529-4829、濱 TEL 090-8639-4031



韓国特許取得 最先端の美容育毛サロン
Crystal Glow
(クリスタルグロウ)
 完全予約制個室サロン Crystal Glow は、韓国で特許を取得した「GAMMA」成分を使用し最先端の育毛・肌管理を実現！あなただけの時間をお過ごしください。

OPEN100日記念価格 スペシャルプラン
 最先端育毛マシン×頭皮ケアで髪の毛の土台から整える！頭皮の状態を改善し、髪の毛のボリュームを増やすための施術。健康な髪の毛の土台を整え、自信の持てるスタイルへ導きます。

head menu
 ・育毛促進プランお悩みの方向け無料カウンセリングございます。
 通常価格 特別価格(3/31まで) ※全て税込価格
 ・1回コース ¥65,000 ▶ **¥39,000**
 ・3回コース ¥195,000 ▶ **¥165,000** スカルプシャンプー1本付き
 ・6回コース ¥390,000 ▶ **¥330,000** スカルプシャンプー1本付き
 ・12回コース ¥780,000 ▶ **¥650,000** スカルプシャンプー1本付き

facial menu
 通常価格 特別価格(3/31まで)
 ・CURAIMフェイシャル ¥38,000 ▶ **¥35,000**

Crystal Glow
 ご予約の際「ちゃんとを見た」とお伝えください
 TEL 0144-82-8010
 苫小牧市大町1丁目3-12 右
 9:30～18:00 定休日/不定休
 @crystalglow_scalpcare www.crystalglow.jp