

### 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3月4日(水)、3月18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！冬こそ始めたい健康体操！ 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)

#### ■セレブ味噌作り体験

タッパーウェアさくらんぼHPs 主催

日3月8日(日)、9日(月) 10時～13時 所 えにあす キッキングスタジオ 内 紅こうじを使ったセレブ味噌の仕込みを体験できます。米・麦・豆3種類のこうじの違いを学び、できあがった味噌の試食や味噌を使った料理の紹介をします。 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・三角巾 方 電話、メール 問・申 わかきさとみ (☎080-1897-7140 /メール: naturalhealingfairy@gmail.com)

#### ■フォークダンス初心者無料講習会

世界の民族舞踊をやさしい曲から踊ります  
日3月14日(土)、28日(土)、4月11日(土)、25日(土)、5月9日(土)、23日(土) 13時～15時 所 恵み野会館 費 無料 持 上靴、動きやすい服装、汗拭きタオル 問 恵み野フォークダンスサークル 佐渡 (☎36-3485)

#### ■市制施行50周年記念エッセー募集

テーマ「恵庭とわたし」  
日【募集期間】4月1日(水)～6月30日(火) 内【作品内容】「恵庭との関わり、恵庭で体験した心温まる思い出、将来の恵庭に馳せる思い」などのエッセーを募集。【原稿規程】400字詰め原稿用紙4～5枚以内厳守。自作未発表作品に限る。日本語縦書き。※パソコン、ワープロ使用時も同条件で印字。※原稿用紙と同じ大きさの用紙(A4判まで)に作品名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、職業を明記し作品に添付。※表彰・記念品あり 対 市民 費【投稿料】1,000円(掲載誌1部進呈) 方 郵便 他【作品発表】「恵庭市民文芸第46号」(令和2年10月発行予定)に掲載発表 問・申 恵庭市民文芸の会 高橋 正彰 (〒061-1425 文京町1丁目21-2 / ☎33-1657)

#### ■中国語講座の募集

入門(初級の1)コース・初級の2コース・中級コース  
日・4月8日(水)～2021年3月24日(水) 毎月4回水曜日【入門】18時30分～20時30分・4月4日(土)～2021年3月27日(土) 毎月4回土曜日【初級の2】18時30分～20時30分【中級】13時30分～15時30分 所 えにあす 内 国際語としての中国語を学習してみませんか？ 対 【入門】初めての方(発音練習から)【初級の2】発音練習の必要ない方【中級】初級コースを終了されている方 講 北海道文教大学・中国人留学生(大学推薦による) 費 受講費(月額)大人3,000円・高校生2,000円・中学生1,000円(入門) 他 教科書代【入門】2,500円(テキスト代含)、中国語会話301(上巻)使用【初級の2】2,500円(テキスト代含)、中国語会話301(下巻)使用【中級】3,000円、中国語中級会話700第2版使用 問 恵庭日中友好協会事務局 斉藤 (☎33-2702)

#### ■えにわフットパス愛好会 会員募集

令和2年度総会&新会員説明会  
一緒にウォーキングしましょう  
日4月4日(土) 14時～15時30分 所 えにあす 会議室8 内 前段：定期総会 後段：フットパスについて

の紹介及び昨年の活動内容をプレゼンします。 対 歩く事が好きな方どなたでも 費 無料 方 FAX又はメール 限 3月31日(火) 問・申 前田 孝雄 (FAX32-8092 /メール: jdqgn840@ybb.ne.jp)

#### ■市民農園

家庭菜園始めませんか？  
初心者大歓迎  
日5月1日(金) 開園 所 牧場483番地 内 駐車場、堆肥、水、道具有り。初心者コース(指導・苗提供)もあります。 費1区画10,000円 方 電話 問・申 木村農園 (☎080-3127-5049)

#### ■気功体操の会 会員募集

有酸素運動で一緒に楽しみませんか？  
日 毎月第2・4月曜日 10時～11時30分 所 市民会館 サークル研修室、リハーサル室A(4月から) 内 音楽のリズムに合わせて有酸素運動(呼吸法)で体を動かし心身をリフレッシュしましょう。体に負担のかからない運動です。 対 50歳以上 費 月額500円 持 運動靴・タオル・飲み物 問 森谷 (☎37-9877) 栗山 (☎34-0842)

#### ■ママさんバレー 会員募集中!!

初心者歓迎 いっしょに汗を流しませんか！  
日 毎週月・木曜日 19時～21時 所 恵み野中学校、若草小学校 内 既婚者なら何歳でもオッケー、独身者なら30歳以上、その他etc.OK 問 柏陽クラブ 小林 (☎070-5617-9506) 井上 (☎090-5221-1883)

### 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。令和2年度会員登録開始3月2日(月)から 年会費1,200円(ボランティア活動保険料込) 問・申 ☎39-3355

#### ■いきいき百歳体操

日3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 11時～12時

#### ■池田 玲子先生のコミュニティーレストラン

日3月9日(月) 10時15分～12時30分 内 中国風炊き込みご飯、白身魚の野菜あんかけ、ニラつくね、桜もち 定 16名 費 500円 持 エプロン・頭巾・布巾・マイ箸

#### ■タロットセラピー

恋愛・仕事運・人間関係 etc.  
日3月10日(火) 13時30分～16時 内 自分の運命と今ある悩みのアドバイスをお伝えします 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(20分)

#### ■心もカラダもスッキリ! 排毒ケア体験 day

日3月12日(木) 13時～15時 内 病気の原因は「排毒不良」。4つの排泄器官(排便・排尿・発汗・呼吸)を整える「排毒ケア」。午後のひととき、ゆったり体験が効果的です。不調のご相談もお気軽に 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) 限 前日16時まで

#### ■お花で作るボール型のリース作り

日3月18日(水) 10時30分～12時30分 内 プリザーブドフラワーを使ったまんまるで春っぽく可愛らしいリース作りです。軽い素材なので、天井からつるすなど、素敵に自作のインテリア雑貨をお楽しみください。 定 5名(要予約) 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん(NFDフラワードesigner) 費 2,000円

#### ■初めての鍼灸体験

体の中から健康に  
日3月18日(水) 10時30分～16時 内 ひよ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

#### ■第123回アイル名画サロン

「キネマな夜」  
日3月21日(土) 18時～20時 内 「シャイン」(1995年・オーストラリア映画)ハンディキャップを越えて復帰した実在の天才ピアニストの半生を描く音楽ドラマ【監督】スコット・ヒックス 定 25人 講 近藤 春夫さん 費 無料 他 本年米寿を迎えられる近藤 春男(ペンネーム)さんが、2月1日(土)エッセイ集「ケロリの女」を出版。すてきな装丁はアイル理事のBosco久保 純一さんです。アイルの店頭にも置いてありますので、ハルオさんの人生をこっそりのぞき見してみませんか…。

### 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、Jrバドミントン教室、北海道ハイテクACアカデミーの「走り方教室」、スポーツリズムトレーニング教室は、特設申込フォームのみ 限【受付期間】3月11日(水)まで【抽選結果】3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 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

#### ■Jrバドミントン教室(前期)

バドミントンが好き!上手になりたい方集まれ～★  
日4月1日(水)～9月30日(水) 毎週水曜日【全24回】16時45分～18時15分 所 総合体育館 第2体育室 内「基礎体力向上を目指したウォーミングアップ」「基本的な技術を身につけるためのノック練習」等 対 市内小学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9人) 講 NPO法人恵庭市体育協会職員2名、恵庭バドミントン協会 費 16,800円(保険料込) 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 3月4日(水)、11日(水)見学会実施。

#### ■①パレトン教室②パレトンナイト教室

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①4月2日(木)～6月25日(木) 毎週木曜日(5月7日(木)、28日(木)除く)【全11回】10時15分～11時15分 ②4月10日(金)、5月15日(金)、6月12日(金)【全3回】19時15分～20時15分 所 総合体育館 研修室 内 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 パレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費 ①5,500円(保険料込) ②1,500円(保険料込) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物

#### ■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4月7日(火)～6月23日(火)【全9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 4,500円(保険料込) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ご持参ください)

#### ■北海道ハイテク AC アカデミーの「走り方教室」

運動会前に速く走るコツを習って1等賞を目指しませんか?  
日4月10日(金)、17日(金)、24日(金)【全3回】①17時～17時45分②18時～18時45分 所 福住屋内運動広場 内 速く走るためのトレーニング方法 対 ①小学1～2年生②小学3～6年生 定 各20人(最少催行人数10人) 講 北海道ハイテクACアカデミー 費 2,100円(保険料込) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴

#### ■♪ZUMBA 月

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4月13日(月)、27日(月)、5月11日(月)、25日(月)、6月8日(月)、22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) 持 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物

#### ■スポーツリズムトレーニング教室

リズムを変える♪すべてが変わる♪  
日4月27日(月)、5月25日(月)、6月8日(月)、22日(月) 第2・4月曜日【全4回】17時～18時 所 総合体育館 研修室 対 小学1年生～中学生 定 20人(最少催行人数10人) 講 (一財)スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター 早坂 雄一氏 費 2,000円(保険料込) 持 運動しやすい服装、上靴、飲み物、タオル

### 北海道日本ハム ファイターズ 2020年度恵庭市民 応援デー

#### ■ファイターズ戦にご招待!

2020年度恵庭市民応援デー  
日4月12日(日) 14時試合開始 内 北海道日本ハムファイターズでは4月12日(日)14時から札幌ドームで開催される千葉ロッテマリーンズ戦に恵庭市にお住まいの方250組500名様をご招待いたします。観戦希望の方は以下のURL・QRコードよりお申込みください。 対 市民 定 応募多数の場合は抽選 方 パソコンの場合: <https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2020/> スマホ・携帯の場合: 下記のQRコードより申込フォームにアクセスして下さい。 限【申込期間】3月1日(日)～22日(日) 他【対象席種】C指定席(塁側・お座席位置はお選びいただけません)【その他】当選者の方で別の席種をご希望される場合は、試合当日に札幌ドーム場内前売券売場にてアップグレードが可能です(有料・残席がある場合のみ)。【当落通知・チケット受取】試合日の1週間前までにメールにて送付いたします。[fighters.co.jp]および[fmail.fighters.co.jp]の各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いいたします。ご入場の際は当選通知メールのQRコードをご提示下さい。 問 北海道日本ハムファイターズ お客様センター (☎0570-005-586)

