

ところ／晴レルモキッチン(千歳市信濃1-7-18 やきとり米澤)  
定員／5人(要予約)  
参加費／3000円  
申込期限／11月2日(月)まで  
問合せ・申込／エフ・ライブ  
電話／050-5360-3137

### テーブル茶道 花水木

正座なし・着物なしの現代的な茶道です。ラクに楽しく茶道体験をしてみませんか？

とき／①11月14日(土)②11月28日(土)共に14時～15時30分位

ところ／千歳公民館 講習会(千歳市真町176-3)  
参加費／1500円

定員／4人  
申込期限／①11月7日(土)まで②11月21日(土)まで ※定員になり次第締切

問合せ・申込／テーブル茶道 花水木  
電話／090-9432-8401(川端)

### コンディショニング教室 無料体験

みんなで楽しくグループレッスンをしよう！背骨周りを整えたり、リンパを流す体操を簡単にお伝えします。ご自身でできるセルフコンディショニングを覚えましょう！コロナ対策もしておりますのでご安心ください。参加無料、申込必要。

とき／【無料体験日】11月8日(日)19時～20時、17日(火)10時～11時【教室実施日】11月8日(日)、29日(日)19時～20時、毎週火曜日と木曜日(祝日休み)10時～11時

ところ／千歳市東雲会館4号室  
持ち物／ヨガマット、飲み物、タオル  
問合せ・申込／090-9437-2124(かみこづる)

### フラワーアレンジメント講座

①生花のフラワーアレンジメント  
季節の生花をたっぷり贅沢に使用しフラワーアレンジメントを作ります。

参加費／3000円(花、スポンジ、器込み)  
②プリザーブドフラワーで作るクリスマスプレート講座

直径約27cmのプレートにお好みのプリザーブドフラワーをアレンジしてクリスマスプレートを作ります。

参加費／3000円(花、プレート、ロウソク込み)

①②共通  
とき／11月5日(木)16日(月)いずれも10時30分～12時

ところ／黄金ふれあいセンター(黄金南5-11-1)  
持ち物／ハサミ、新聞紙、持ち帰り用袋

申込期限／各開催日の3日前まで  
問合せ・申込／フラワーサークル HANAのIRO  
電話／090-1384-0532(千葉)

### ブックトークin 島松教会第13章

ブックトークとはお好きな本をもちより、紹介し合う読書会です。今回は教会とZoom同時開催です。ご希望する方で参加される方は準備の都合上、前日までの申込みをお願いします。地域の人のつながりをめざし、教会をお借りしています。

とき／11月7日(土)14時～16時(13時30分受付開始)

ところ／島松伝道所(恵庭市島松東町4-1-8)

参加費／教会は500円(お菓子、飲み物付) マスクは教会で用意します。消毒、換気、距離を離しての参加にご協力ください。Zoomは無料(通信費は自己負担)

持ち物／本を紹介したい方は一冊お持ちください。ジャンルは問いません。

申込期限／11月6日(金)  
その他／Zoom参加希望者は申込みアドレスを電話にてご案内します

問合せ／ひだまりミーティング(野原)  
電話／090-7250-4302

### えにわフットパス愛好会

\*第5回納会えこりん村・さいわい公園パス

コロナに負けるな！晩秋のえこりん村、さいわい公園せせらぎ水路に癒やされながら一緒に歩きましょう。申込不要。

とき／11月7日(土)9時～12時  
ところ／当日9時、桜町多目的広場駐車場に集合

コース／桜町多目的広場～えこりん村～せせらぎ水路～さいわい公園～豊栄神社(1年の安全に感謝)～漁川遊歩道～桜町多目的広場(約7.5キロ)

持ち物／飲み物、雨具(小雨決行)、コロナ対応のためマスク着用  
参加費／一般参加者200円(保険代)

問合せ・電話／090-9529-4829(前田)

### 癒しのひとときアロマヨガ

ヨガのために調合、考案されたブレンドオイルを手首や首元などに数滴なじませて、ヨガポーズごとに違う香りを楽しみながら、心と身体を癒していきます。当日お使い頂いたオイルはお持ち帰りいただけます。食物アレルギーや肌が敏感な方などは、オイルを使用せずにヨガをお楽しみ頂くことも可能です。事前にご相談下さい。

とき／11月7日(土)10時30分～11時50分(80分間)

ところ／えにあす会議室1(恵庭市緑町2-1-1)

参加費／初回の方は1200円(材料費、レッスン料込)

持ち物／ヨガマット、タオル、水分、動きやすい服装、ブランケット  
定員／先着6人。要事前申込

問合せ／yogaKULA田口麻里  
電話／090-6992-0199

### Let's talk! イングリッシュ横丁#8

ちょっと横丁に入ってみたら、そこはいつもと違う世界。英語だけが聞こえる時間。紅茶やジュースを飲みながら、たわいもない話を英語でしてみましょう。発音・文法は気にしない！とにかく楽しく、とにかく伝える！勉強した英語が、とっさに使えるように。これまで、10～70代の幅広い層でご参加いただいています。中高生でもOK！お気軽にどうぞ。

とき／11月8日(日)14時～16時  
ところ／アグラクロック(恵庭市黄金中央2-1-7、1階)

参加費／500円+1ドリンクオーダー  
定員・申込期限／5人・定員になり次第終了

問合せ・申込・電話／080-5557-2679(いちのへ) ※ショートメール可

### 乳がん患者さんのためのヨガ

全体を通して、ゆったりとしたレッスンです。呼吸を広げて、無理のない範囲で少しずつ体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。インストラクターも乳がん経験者です。お気軽にご参加ください。

とき／11月12日(木)、11月28日(土)いずれも10時30分～11時45分(75分間)

ところ／恵庭市生涯学習施設かわのもり(恵庭市大町1-5-7)

参加費／700円(初回体験無料)  
持ち物／あればヨガマット(無料貸出あり)、長めのタオル、飲み物

申込方法・定員／前日までに申込・各回定員5人  
問合せ・申込・電話／090-1641-6933(ヨシダ)

### 手作り柔軟剤とバスボム作り&耳ヨガ

アロマオイルを使って自分の好きな香りの柔軟剤とバスボム(発泡入浴剤)を作ってお持ち帰りいただけます。更にお好きなアロマを選んで癒しの香りに包まれながら耳ヨガで、身体をあたため、冷え予防や体調管理をサポートします。お子様連れもOKです。

とき／11月14日(土)、20日(金)いずれも10時～11時30分

ところ／えにあす(恵庭市緑町2-1-1)

参加費／1200円(レッスン・材料費込)

持ち物／筆記用具、マスク、お好きな飲み物、持ち帰り袋、必要な

方はエプロン  
申込期限／各2日前まで  
問合せ・電話／090-8789-4776(ショートメール可)

### まちのまなびば

\*耳つぼジュエリー体験会  
とき／11月25日(水)11時～14時

ところ／まちづくりスポット恵み野(恵み野里美2-15)

参加費／1000円～  
申込期限／前日までに予約  
問合せ・申込／耳つぼジュエリー Azur(金子)

電話／090-9757-6808

### 新しい感覚で学ぶ「習字1カ月無料体験」

書く事はとても脳を活性化させる作用があり、集中力・忍耐力・観察力・コミュニケーション力(非認知能力)を身に付ける事ができます。文字の読み書きの基礎も学べ、タブレットで漢字検定・漢字カルタなど楽しく覚える事ができます。15人限定の少人数制で、マンツーマンで教えます。年長さんから小学生までが対象。人数に達した時点で受付終了になります。

①千歳会場  
とき／毎週火曜日15時～18時  
ところ／真々地会館(千歳市真々地1-7-7)

②恵庭会場  
とき／毎週金曜日15時～18時  
ところ／中島会館(恵庭市中島町4-17-14)

①②共通  
問合せ・申込／パチパチクラブ事務局  
電話／0120-503-549(細川)



### 千歳スキースポーツ少年団

\*団員募集  
仲間と一緒に寒い冬をゲレンデで楽しく過ごしませんか。スキー技術もみるみる上達します！表彰制度あり(優秀団員、皆勤賞)。

とき／11月21日(土)～2021年3月7日(日)の土・日曜日(月6回程度)

練習場所／長沼スキー場及び千歳市民スキー場等(初滑り日帰りバス有)

対象／小学2年生～中学3年生  
参加費／一括で9000円(スキー場での保険含)

申込方法／千歳スキー連盟事務局の申込用紙にて受付、またはスキースポーツ少年団へ。

申込期限／11月21日(土)  
問合せ／千歳スキースポーツ少年団  
電話／27-8733(久野団長)

千歳市教育委員会生涯学習課からお知らせ 11月26日

## 市民教養セミナー 毎日の体調管理

いつもと変わらない体調と『自分らしさ』を守ること  
厳しい冬を迎える今だからこそ知っておきたい、毎日を健康に過ごすための秘訣や、免疫力アップのコツなどを学びます。

講師 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 学術部 様  
とき 11月26日(木)18時30分～20時  
ところ 千歳市社会福祉協議会2階会議室2・3(会場と講師をWebで接続する、ライブオンライン形式での受講となります)  
受講料 無料  
申込方法 電話・FAX・WEBで申し込み

問合せ 千歳市教育委員会生涯学習課社会教育係  
申込 ☎0123-24-0848 FAX 0123-27-3743  
WEB受付 URL <https://www.harplg.jp/3QDp4iDK>

行方不明者の発見について  
ちやんと10月16日号にてお知らせした北広島市の女性が発見されました。ご協力いただきました。ありがとうございました。  
厚別警察署