

ところ／東側出入口前
問合せ／ちとせモール
電話／22-7355

スポーツ&カルチャー

営利目的の教室・体験イベント情報は原則掲載できません。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

第75回 陽だまり歌声喫茶

*陽気に歌おうクリスマス
とき／12月12日(土)13時～15時
ところ／千歳市総合福祉センター402号室(千歳市東雲町2丁目34)
参加費／200円(お茶、お菓子なし。飲み物はご持参下さい)
定員／47人(先着順、定員になり次第締切)
その他／マスク着用、当日の体温37.5度以上の方は参加できません。市内で、新型コロナウイルス感染症状況が悪化した場合には、中止する場合があります。
問合せ・申込／歌声喫茶 陽だまり
電話／090-9522-6078(星野)

**たくさんの写真どう残す？
専門家に気軽に相談！**

写真整理アドバイザーが相談会の講師を担当します。古いアルバム写真でもスマホの写真でも大丈夫です。みなさん一人一人に合わせた写真整理方法の紹介をいたします。前日までに予約必要。
とき／①12月12日(土)13時～16時の間で30分 ②12月15日(火)10時～12時の間で30分 ※日程変更の場合もあります
ところ／東雲会館(千歳市東雲町1-10) ※対面が不安な場合はテレビ電話などでも対応可能
料金／500円(30分)
持ち物／筆記用具、マスク
問合せ・申込／写真整理とアルバムカフェの会
電話／080-6795-9994

「耳つぼジュエリー Azur x しのぱん in 結工房」コラボ企画

3回目のコラボ企画です。耳つぼ施術で肩こり・腰痛などの改善、リ

フトアップ等の体験ができます！ また、どなたでも美味しくシュートレンが焼ける講習もあります！ どちらもドリンク付きです(お弁当への変更可)。耳つぼとシュートレンの両方またはどちらかの参加でも！
とき／12月18日(金) ①パン講習 11時～ ②耳つぼ 11時～14時
※詳細&ご予約はお電話またはご来店にて。
ところ・問合せ・申込／民家カフェ「結工房」(千歳市勇舞8丁目4-10)
電話／090-1381-3355(平本)

親子ふれあい教室

*クリスマスケーキづくり
とき／12月12日(土)10時～12時
ところ／恵庭市島松公民館調理実習室
参加費／ケーキ1台800円(材料費)
対象／小中学生とその保護者(中学生以上は子供だけの参加可) 定員になり次第締切
持ち物／持ち帰り容器(5号ケーキ箱等と、トレイ)、エプロン、三角巾、ケーキ1台につきボウル1個(直径30センチ程度) ※可能であればハンドミキサー持参
その他／マスク着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止とさせていただきます。
申込方法／島松公民館まで電話で申込
申込期限／12月10日(木)まで
問合せ・申込／島松公民館
電話／36-7503

乳がん経験者のためのヨガ

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／12月10日(木)、12月19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しのもり(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)

えにわファミリーガーデン「リリア」からのお知らせ

①ヒンメリ作り
カラーストローとカラー毛糸を使ってカラフルな北欧の伝統装飾のモビール作りです。お子様と30分位で完成でき、お部屋の中で癒しの時間を生みます。申込不要。
とき／12月10日(木)13時30分～14時30分、12月15日(火)10時30分～11時30分
②耳ヨガ&バスボム作り
お子様が好きなアロマを使って自分好みのバスボムを作り、お気軽に耳ヨガを楽しみ、気分をリフレッシュしませんか。
とき／12月10日(木)10時30分～11時30分
①②共通
ところ／えにわファミリーガーデン「リリア」(はなふるセンターハウス内)
参加費／①②ともに300円※リリア入場料は別途です
問合せ／えにわファミリーガーデン「リリア」
電話／29-6090

心がほぐれるアロマヨガ

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ほぐしていきます。使用するのは、アメリカのドテラ社の植物からできたエッセンシャルオイルです。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／12月12日(土)、18日(金)10時30分～11時50分

ところ／えにあす(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・申込・電話／090-6992-0199(田口)

クリスマスアロマ&ヨガコラボ企画

*手作りハンドソープとイスヨガで気分爽快！
今年一年頑張った自分にご褒美企画。アロマオイルを使って世界にひとつだけのオリジナルハンドソープを作ります！ その後は、椅子ヨガで体を労り、気分スッキリ！ 最後はお好きなアロマを選んで癒しのフットバスでデトックス。手作りハンドソープは、クリスマスギフトにもオススメ。お子様連れもOK。
とき／12月16日(水)、12月19日(土)共に10時30分～11時40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、タオル、ハンカチ、お好きな飲み物、持ち帰り袋
申込期限／3日前まで
問合せ・電話／090-8789-4776(ショートメール可、ムサシ)

One day shop & フリマ

営利目的の教室・体験イベント情報は原則掲載できません。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

フリーマーケット in みどり台

家具、雑貨、大人服、子ども服、食器など。エコバッグ持参の上ご参加ください。
とき／12月10日(木)10時30分～15時30分
ところ／千歳市みどり台南3丁目4-18
問合せ・電話／090-3119-8225(よこた)

千歳市社会福祉協議会

事業報告

共同募金リサイクルカレンダー市開催 / 2021 カレンダー提供のお願い



千歳市共同募金委員会では、昨年から会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、その益金の全額を赤い羽根共同募金として福祉のまちづくり活動に活用させていただき取り組んでいます。前回は、約280の方が来場し、計61,760円のご協力をいただきました。今回は、1月12日(火)～16日(土)の5日間、千歳市社会福祉協議会事務所(千歳第一病院の向かい)にて開催いたしますので、是非お越しください。

また、リサイクルカレンダー市を開催するにあたり、2021年カレンダーを募集しています。趣旨をご理解していただき、未使用のカレンダーがございましたら、本会までお届けくださいますようお願いいたします。

スマホを使った介護予防にチャレンジ！

千歳市介護予防センターでは、向陽台地区において介護予防教室に参加されている方を対象に「大人のスマホ教室」を10月に開催しました。ソフトバンク株式会社北海道東北スマホ推進課の協力のもと、10名の方を対象に、電話のかけ方や地図を使った模擬旅行、写真撮影、動画の閲覧などを体験し、新しい形の介護予防にチャレンジしていただきました。講座終了後も「市内の店舗で開催されているスマホ教室に通うようになり楽しみが増えた」「家で眠っていたタブレットを使って地図で色々な国を回ってみるようになった」など生活に変化があった方もいらっしゃるそうです。千歳市社会福祉協議会のYouTubeチャンネルで介護予防の動画を公開しています。あなたもスマホを使った介護予防にチャレンジしてみませんか！



まちかどトピックス

千歳写真集団の青木誠さん 知的障害者用音楽教科書に採用

千歳写真集団(五十嵐壽秋会長)会員の青木誠さんの作品「おぼろ月夜」がこのたび、文部科学省著作の令和3年度特別支援学校中学部知的障害者用音楽教科書に採用されました。

青木さんは2015年6月、文部省唱歌の「おぼろ月夜」の歌詞をイメージしながら胆振管内安平町の菜の花畑で月夜を待って撮影。長時間露光とストロボ発光を駆使して仕上げました。

仕上がりに満足した青木さんは、同年の「あびら菜の花フォトコンテスト2015」に応募したところ、77作品の中で最優秀賞に輝きました。

音楽教科書のなかの「おぼろ月夜」のイメージに合う写真を探していた文部科学省は本年10月、フォトコンテストを開催している安平町に相談。青木さんの作品がイメージ通りなのではと紹介されました。

青木さんは「子どもたちが音楽と写真で月夜の菜の花畑をイメージしてくれたら嬉しい限りです。名誉なことなので教科書への掲載に同意しました。思い起こすと「おぼろ月夜」を歌いながら撮影していましたね」と振り返りました。作品は11月に開催された千歳写真集団の展示会にも出品されました。

