

パを流す体操をして、体の歪みを整える体操を簡単にお伝えします。ご自身で体の調子を良くす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。

とき／①毎週火曜・木曜日(計8回) 10時～11時 ②日曜夜クラス(1月17日、31日) 19時～
ところ／千歳市東雲会館4号室(千歳市東雲町1丁目10)
参加費／①800円 ②1200円
持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物
問合せ・申込・電話／090-9437-2124(カミコヅル)

おうちで手作り

デコパーツ又は、レジンパーツの福袋を500円にて販売いたします。お渡しは、お車の窓ごし又は、玄関先になります。30分間隔での完全予約制です。
とき／1月10日(日) 9時～12時
ところ／千歳市長都駅前4丁目15-11
問合せ・申込・電話／090-7647-3832(田中) ※ショートメール可

写真整理とアルバムカフェの会

*オンライン通話を始めたい・おうち時間で写真整理したいみなさん！
IT専門家であり写真整理アドバイザーでもある講師が相談会を担当します。コロナ禍でも相談ができるようオンライン通話の方法もお伝えします。古いアルバム写真でもスマホの写真でも大丈夫です。みなさん一人ひとりに合わせた写真整理方法の紹介をいたします。前日までに要予約。
とき／①1月19日(火) 10時～14時の間で30分 ②1月23日(土) 13時30分～16時30分の間で30分
※別日ご希望の場合ご相談下さい。
ところ／東雲会館(千歳市東雲町1丁目10)
参加費／500円(30分)
持ち物／筆記用具、マスク
※対面が不安な場合はテレビ電話などでも対応可能。日程変更の場合あり。
問合せ・申込／写真整理とアルバムカフェの会
電話／080-6795-9994(問合せのみ可)

まちづくりスポット恵み野

①新聞で「ペタッとSDGs」
SDGsを意識しながら新聞を読んで、気になるところにSDGsのゴールの色のふせんを貼っていきます。東京の朝日新聞社とオンラインで繋がりが、みんなで考えたり話したりしましょう。要事前申込。
とき／1月13日(水) 13時30分～15時
ところ／まちづくりスポット恵み野
参加費／300円
対象／小学5、6年生
持ち物／筆記用具
定員／先着15人
②しごとBAR
様々な職業の人が1日限定で形式上のマスター(もしくはママ)になり、参加者を迎えます。トークショーと異なり、飲みものの片手にリラックスして交流いただくことが目的。今回のママは喫茶店アグラロックの水野莉穂さんです。参加無料、申込不要直接会場へ。
とき／1月29日(金) 18時～20時30分
ところ／多目的スペースJUNCTION(恵庭市島松寿町1-28-10)
③はじめてのバランスボール

楽しく弾もう！手軽に有酸素運動。体組成計の測定付き、要申込。
とき／1月22日(金) 大人向けクラス10時～、子連れOKクラス11時～
ところ／まちづくりスポット恵み野
参加費／500円
持ち物／汗を拭くタオル
定員／各回7人
①～③共通
問合せ・申込／NPO法人まちづくりスポット恵み野(恵庭市恵み野里美2-15) フレスポ恵み野内10時～18時、火曜日休館
電話／39-2232

えにわファミリーガーデン「リリア」からのお知らせ

①チョークアート
ブラックボードにクレヨンに似たオイルパステルを使って指で描くアートです。完成したらお家のインテリアに。
とき／1月15日(金) 13時30分～15時30分、1月25日(月) 10時30分～11時30分
②ハーバリウム作り
ガラスボトルにプリザーブドフラワーやドライフラワーをお好みでアレンジ。専用のオイルを入れて飾る「植物標本」でお花を長く楽しめます。
とき／1月21日(木) 13時30分～15時30分、1月25日(月) 10時30分～11時30分
①②共通
参加費／いずれも各回300円※リリア入場券料は別途申し受けます。
ところ・問合せ／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)
電話／29-6090

新年開花 アロマヨガ

新年をアロマで癒しとパワーをチャージしましょう！ヨガのポーズに合わせて調合されたブレンドオイル数種類を手足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、アメリカのドセ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。
とき／1月15日(金)、30日(土) いずれも10時30分～11時50分
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
申込方法・定員／事前申込前日まで・先着7人
問合せ・申込・電話／090-6992-0199(yogaKULA田口麻里)

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づつ体をほぐし、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／1月16日(土) 10時30分～11時45分、1月22日(金) 19時～20時15分、1月28日(木) 10時30分～11時45分
ところ／恵庭市生涯学習施設かしのり(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
申込期限・定員／前日までに申し込み・各回5人

問合せ・電話／090-1641-6933(ヨシダ)

えにわ市民プラザ・アイルからのお知らせ

①アイルから郵送されたハガキについて
新年恒例の「お餅つき大会」が中止となったことから、静かに楽しめる企画を用意しました。ラッキーナンバーは以下の通りです。4・21・31・39・57・59・65・68・88・95・104・113・129・130。はずれた方にもチャンスがありますので来店の際はハガキを持参してください。1月29日(金)まで。
②初めての鍼灸体験
ひとり一人に合った、はりきゅう治療を行います。自宅への訪問治療のご相談もお受けします。
とき／1月13日(水) 10時30分～14時
参加費／お問い合わせください。
持ち物／裾のまくりやすいズボン着用
③タロット占い
自分の運命を知ること、迷いや悩みを解決する糸口が見つかることもあります。2021年の運氣などを占ってみましょう。
とき／1月14日(木) 13時30分～15時
参加費／お問い合わせください。
④チョークアートのワークショップ
オイルパステルを使ってブラックボードに絵を描く新しいアートです。フレーム付なので完成した作品はすぐにお家に飾れます。
とき／1月14日(木)、23日(土) いずれも10時30分～12時
参加費／お問い合わせください。
⑤パワーストーンブレスレットの浄化とゴム交換
しばらく身に付けていないものでもキレイにしてあげましょう。
とき／1月16日(土) 13時～16時
参加費／100円
⑥フットケア体験会
爪切り、角質ケアなど時間内でケアします。
とき／1月16日(土) 11時～15時
参加費／お問い合わせください。
持ち物／素足になれる服装でお越しください。
①～⑥共通
ところ・問合せ・申込／えにわ市民プラザ・アイル
電話／39-3355

味噌作りのお知らせ
恵庭産大豆で手作り味噌を作ります。
とき／2月3日(水) 9時～12時
ところ／恵庭市民会館地下料理教室
持ち物／エプロン、三角巾、味噌を入れる容器(3～4kgタッパー等)。圧力鍋、フードプロセッサーをお持ちの方はご持参ください。
定員／先着4人
問合せ・申込／恵庭消費者協会
電話／32-8193(平日10時～16時)

恵庭市体育協会からのお知らせ

*スポーツリズムトレーニング教室
リズム感を高めることで運動能力を向上させるトレーニング教室です。
とき／2月8日、22日、3月8日、22日、29日(月曜日、全5回) 17時～18時
ところ／恵庭市総合体育館2階研修室
対象／小学生～中学生
定員／15人(最少催行人数8人) 応募多数の場合は自動抽選
参加費／2500円(保険料込み)



今回の掲載は2月5日発行のちゃんと752号です。お楽しみに!!

持ち物／運動できる服装、上靴、タオル、飲み物、マスク
申込方法／恵庭市体育協会ホームページ内、特設申込みフォームから
申込受付期間／1月8日(金)～17日(日)
抽選結果発表／1月18日(月) 13時にホームページで発表
その他／詳しくは、ホームページにてご確認ください。新型コロナウイルス感染拡大の状況によって延期や中止もあることを予めご了承ください。
問合せ／NPO法人恵庭市体育協会
電話／21-9900(平日9時～17時)

公民館サークル和風着付「藍の会」

初歩的な着付と一緒に楽しみませんか。申込不要、直接会場へ。
とき／毎月第2、4金曜日10時～12時
ところ／恵庭市民会館和室(市役所となり)
持ち物／和服の着付に必要な物
参加費／1100円(変更の場合有り)
問合せ・電話／33-8968(清水)

あなたの家・不動産 買い取ります! (その場で価格提示致します!)

HouseDO ハウスドゥ!

家・不動産 買取専門店 **恵庭駅前店**

0120-972-605

株式会社 北央商事

恵庭市緑町2丁目3-4 [営業時間]9:00～18:00 [定休日]土・日・祝日