

申込方法／参加される日の前日まで  
に申込  
その他／感染症対策のため、入室さ  
れる方全員にマスク着用をお願いし  
ています。  
問合せ・申込／ダンスアトリエ フェ  
リール  
電話／090-2423-2250

**親子でバトントワリング・ポン  
ポン体験教室**

バトンとポンポンをバトントワリン  
グチーム・リップルのお姉さんたち  
が優しく、楽しく教えてくれます。親  
子一緒に楽しんでください。もちろ  
ん子供だけの参加でもサポートいた  
します。  
とき／3月3日、10日(共に水曜日)  
15時～16時(14時50分集合)  
ところ／恵庭市総合体育館2階研修  
室(黄金中央5-199-2)  
参加費／500円(1家庭)  
対象／子ども4歳以上とその保護者  
持ち物／動きやすい服装、上靴、飲  
み物、マスク※バトン・ポンポンは貸  
し出します。  
申込方法／前日までに電話で申し込み  
問合せ／バトントワリングチーム・リ  
ップル  
電話／090-6219-3545(宮崎)

**ひなまつりヨガKULA**

春に備え運動不足を解消や、気分  
転換にヨガで自分磨きしましょう！ひ  
なまつりをお祝いして、ピンク色、赤  
色の物を持参または、身につけてき  
て会場を華やかに彩って、気分ほん  
わか。ピンク・赤色系のグッズをお  
持ち頂いた方には、ちょこっとほんの  
り春のプレゼントをさせていただきます。  
とき／3月3日(水)10時30分～  
11時45分(75分間)

ところ／えにあす(恵庭市緑町2-1-1)  
参加費／1000円  
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、あれ  
ばピンク・赤色の物お持ち下さい。  
申込期限／前日までに事前申込  
問合せ・申込・電話／090-6992-  
0199

**恵庭市市民活動センターから  
のお知らせ**

ツナガル・ウィークを開催します。  
会場は全て「えにあす」です。事前の  
申し込みが必要。詳しくは「えにわか  
恵ネット」のホームページをご覧くだ  
さい。  
①耳つぼジュエリー Azur  
耳つぼマッサージ、施術(1施術のみ)  
とき／3月6日(土)10時～12時  
参加費／1000円～1500円  
定員／5～6人(1人20分・要予約)  
②わらべうたベビーマッサージ～リフ  
アインド～  
わらべうたを歌いながら、植物性  
100%オイルを使用しママやパパの  
手で赤ちゃんにマッサージする方法  
を習得します。  
とき／3月6日(土)10時30分～  
11時30分  
参加費／1000円(オイル・テキスト  
代込)  
持ち物／バスタオル  
対象／生後2カ月から2歳くらいまで  
定員／5組(要予約)  
③美しいまちづくり恵庭ネットワーク  
\*いいね♪花のある生活  
家庭の中にあるものを使って花器  
を手作り。花を活けて癒しのひと時を。  
とき／3月6日(土)13時～15時  
参加費／300円  
定員／13時～5組、14時～5組  
(要予約、親子可)

④恵庭手打ちそばの会  
\*親子手打ちそば教室  
手ぶらで参加できます。マンツー  
マン指導で約5食分のそばを打って  
お持ち帰りできます。  
とき／3月7日(日)10時～12時  
参加費／1000円  
定員／4組(要予約)  
⑤姿勢なび  
\*姿勢科学講座&姿勢調整体験会  
姿勢から健康になるメソッド、姿勢  
科学とは？姿勢が良くなる施術体験  
も承ります。参加無料。  
とき／3月8日(月)13時～15時  
定員／10人(要予約)  
⑥Shines color  
\*占い、手相、タロット、西洋占星術  
悩みや迷いの答えを出すためのア  
ドバイスをさせていただきます。  
とき／3月9日(火)10時～12時  
参加費／1000円  
定員／4～5人(20分、要予約)  
申込・電話／090-6878-7185(山田)  
⑦えにわ市民プラザ・アイル  
足元から美容と健康を考える、お  
もてなし事業出張サービス。フットケ  
アとフットマッサージ。  
とき／3月27日(土)10時30分～  
12時30分  
参加費／フットケア2000円、フッ  
トマッサージ2850円、両方セット  
4300円  
定員／各4人(1人各30分、要予約)  
①～⑤、⑦共通  
その他／新型コロナウイルス感染拡  
大の状況によっては、変更や中止と

なる可能性があります。  
申込方法／電話にて申込(平日9時  
～17時)  
問合せ・申込／NPO法人恵庭市市  
民活動センター運営協議会  
電話／34-7000(平日9時～17時)  
**乳がん経験者のためのヨガ**  
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／3月6日(土)、18日(木)10  
時30分～11時45分、3月12日  
(金)19時～20時15分  
ところ／恵庭市生涯学習施設かしわ  
のもり(大町1-5-7)  
参加費／700円(初回体験無料)  
持ち物／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、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・申込・電話／090-1641-  
6933(ヨシダ)

訂正とお詫び  
ちゃんと2月19日号17ページ  
に掲載したタウンニュースの「恵庭  
市からのお知らせ」恵庭市飲食店  
営業継続支援金の申請期間が令和  
3年3月26日(金)までとあるの  
は間違いで、正しくは3年2月26  
日(金)でした。訂正してお詫び申  
上げます。

恵庭市からのお知らせ

4月3日

**ファイターズ戦にご招待！**  
～ 恵庭市民応援デー ～

北海道日本ハムファイターズでは4月3日  
(土)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ペア  
200組400名をご招待いたします。観戦希望の  
方は下記の二次元コードよりお申込みください。  
※応募多数の場合は抽選となります。



**申込期間** 3月1日(月)～3月21日(日)  
**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)  
当選者の方で別の席種・お座席をご希望  
される場合は、試合前日までお送りするチ  
ケット(二次元コード入場券)の「変更する」  
ボタンから座席変更、もしくは試合日当日  
の札幌ドーム場内前売券売場にて座席変更  
が可能です。(有料・残席がある場合のみ)



お申込みは  
こちら！

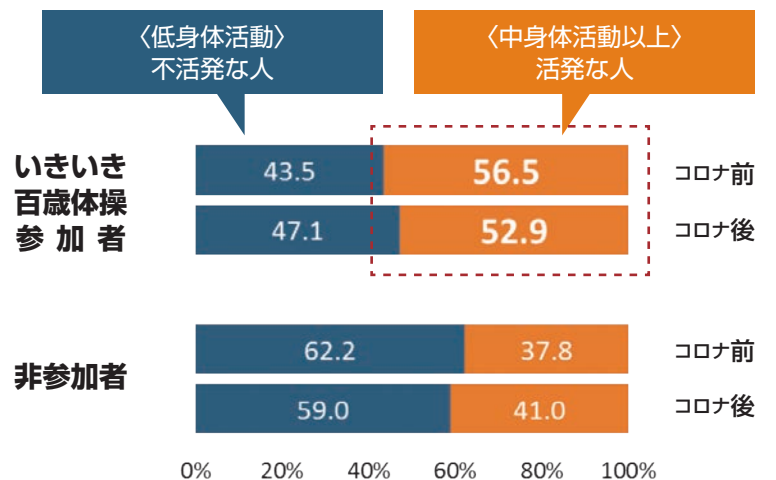
**受け取り** 当落通知は、試合日の1週間前を目処にメールにて送付いた  
します。(fighters.co.jp) および(fmail.fighters.co.jp)の各ドメ  
インからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いいた  
します。チケット(二次元コード入場券)は当選通知と共にメー  
ルにてお送りいたします。ご入場の際は二次元コード入場券を  
ご提示ください。

問合せ 北海道日本ハムファイターズ お客様センター  
☎0570-005-586 (平日10:00～17:30)

**調査中!! いきいき百歳体操の効果とは!?**

恵庭市は、いきいき百歳体操の介護予防効果を検証するため、北海道文  
教大学と共同研究「恵庭いきいきプロジェクト」を行っています。その一環  
として、令和2年7月～8月に65～90歳の2,008名の市民の方を対象にアンケ  
ート調査を行いました。そこで、結果の一部をご紹介します！

**【新型コロナウイルス感染拡大前後の身体活動量】**



上のグラフのとおり、いきいき百歳体操参加者は、感染拡大  
前から活発な人(中身体活動以上の人)が多く、また新型コロナ  
ナ感染拡大後は、その割合がやや下がりながらも、いきいき百  
歳体操非参加者に比べて活発な人が多い状況でした。

高い身体活動量を維持することが新型コロナウイルスに感染した場合の  
重症化を予防するという報告もあります。いきいき百歳体操は、高齢者の  
身体活動量の維持に貢献しているといえるでしょう。

**まだまだ解析・調査は進みます。今後の結果にご期待ください！**

シニア向けポータルサイト「ウェルネススペースえにわ」

シニア層のあなたにピッタリ合うかも!? <http://wellness-e.jp/>

恵庭市役所介護福祉課 ☎0123-33-3131(内線1209)

