

おでかけ
千歳・恵庭・近郊



ちとせモール

- ①宝市(だからいち)
とき／4月9日(金)～16日(金)
10時～18時(最終日は15時まで)
ところ／1階センター広場
 - ②杏ころCafe「クレープ販売」
とき／4月9日(金)10時～17時
ところ／東側出入口前
 - ③ブレイン「家づくり相談会」
とき／4月10日(土)、11日(日)
10時～17時
ところ／1階センター広場
 - ④旅するおむすびワゴンおむすびす
とき／4月10日(土)、15日(木)
いずれも10時～17時
ところ／東側出入口前
 - ⑤千歳市生活支援体制整備事業「げんき茶屋」参加無料
とき／4月15日(木)10時～11時30分
ところ／1階センター広場
- ①～⑤共通
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。同じ方からの申込みは、続けて掲載できません。

北桜社交ダンスサークル開講

優雅なダンスで健康的な毎日を取り戻しませんか！ 感染対策のため、組むことは最小限に抑え、足腰を鍛えていきましょう。初心者もサポート致します。

とき／初回4月9日(金)18時30分～19時45分 毎月3回 金曜日
ところ／北桜コミュニティセンター(千歳市北斗5丁目6-12)
講師／小清水 信さん
月謝／3500円
持ち物／上履き
問合せ・申込／ダンススタジオ アズライフ
電話／070-8322-6727(ショートメール可)

陽だまり歌声喫茶 第76回

＊心ウキウキ 春の歌を唄おう
とき／4月17日(土)13時～15時
※市内でコロナ感染状況が悪化した場合には中止することもあります。
ところ／花園コミュニティセンター 2階(千歳市花園4丁目2-5)
参加費／200円(お茶・お菓子なし、飲み物は持参下さい)
定員／47人(定員になり次第締切)
参加条件／マスク着用。入り口で検温して体温37.5度以上の方は参加できません。
問合せ・申込／歌声喫茶 陽だまり
電話／090-9522-6078(星野)
はじめてのレジンアクセサリー作り
とき／4月18日(日)、30日(金)9時～18時40分の間で1時間
ところ／千歳市長都駅前4丁目15-11

参加費／1人4個 2500円(マスクチャームプレゼント)
定員／各回2人(マスク着用で参加出来る方)
問合せ・申込・電話／090-7647-3832(田中、ショートメール可)

思い出の写真を楽しく残す方法を教えます！

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。前日までに要予約。
とき／4月20日(火)10時～14時の間で30分、24日(土)13時～16時の間で30分 ※対面が不安な場合はテレビ電話などでも対応可能。日程変更の場合も有
ところ／東雲会館(千歳市東雲町1-10)
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

みんなのままカフェ

子連れ歓迎！ おひとり様歓迎！ いろんな事おしゃべりしましょう！ 前日までに要予約。
とき／4月27日(火)10時～12時
ところ／北桜コミュニティセンター(千歳市北斗5丁目6-12)
参加費／50～100円
問合せ・申込／「ちとせみんなのままカフェ」でつながり隊
電話／080-6795-9994(うえの)

菜園用地貸します。

ところ／恵庭市戸磯179-1
面積・費用／1区画50㎡(約15坪)・1区画1年間5000円
その他／千歳市民の方にもお貸しします。
問合せ・申込・電話／090-5071-0860(富樫)

眠りのヨガ

眠りのヨガ、ヨガニードラとは心身のリラクゼーションを深めながら声の誘導をもとに意識を巡らせていく「究極のリラクゼーション法」とも言われます。無意識に抱え込んでいる慢性的な緊張は、身体、感情、思考にいたるまでに影響を及ぼします。ヨガニードラは自己治癒力を回復させ人を自然で健やかな本来ある状態に返していく練習です。不眠症や睡眠の質の向上、自律神経を整えたい方にもおすすめです。
とき／4月11日、25日いずれも日曜日10時15分～11時10分
ところ／多目的スペース ジャンクション2階(恵庭市島松寿町1-28-10)
参加費／1000円
持ち物／ヨガマット(無ければ大きめバスタオル等) ブランケット
申込期限／前日までに電話連絡
問合せ／SHANTI YOGA 中村忍
電話／090-2182-6805(ショート

メール可)

moon room Laini

- ①ヨニケア講座
ヨニとは女性器の全てを含む総称です。女性が自分のからだを知ることとはとても大切なことです。セルフケアの方法などについてお話しします。
とき／4月13日、20日いずれも火曜日10時～12時
ところ／えにあす1階会議室2(恵庭市緑町2-1-1)
対象・定員／女性(年齢不問)・20人
参加費／各回1000円
持ち物／筆記用具、水分、動きやすい服装
- ②セルフリンパケア
息は自分の心と書きます。息(呼吸)が乱れると心も乱れてきます。コロナ禍でマスク生活が続く、呼吸が浅くなりがちの今こそ、深呼吸して自分の体に優しく触れてあげましょう。
とき／4月16日(金)10時～11時30分
ところ／えにあす1階会議室2
対象・定員／女性(年齢不問)・20人
参加費／1000円
持ち物／ヨガマット(バスタオル)、汗ふきタオル、水分、動きやすい服装
- ①②共通
問合せ・申込／moon room Laini(やまぐち)
電話／090-7646-6534(ショートメール可)

きものプロジェクト陽

- ①岡本書店販売
きもの小物(ブックカバーやしおり、カードケース、がまぐち、バック等)の販売。参加無料。
とき／4月17日(土)10時～17時
ところ／岡本書店内特設会場(恵庭市大町2-1-1)
- ②第25回きものプロジェクト陽
きもの小物(帯バック、新型がまぐち、ファブリックパネル等)の販売、着物寄贈の受付、オーダー作成相談会。参加無料。

とき／4月29日(木・祝)10時～15時
ところ／フレスポ恵み野内特設会場(恵庭市里美2-15)
①②共通
問合せ／NPO法人陽だまりの家(古山)
電話／39-2360

Let's talk! イングリッシュ横丁

ふらっと、はなして？ 英語だけが流れる時間。さあ、英語で雑談してみましょ。ゆるいトピックトークをします。たまたま居合わせた人たちと、偶然行きつく話題で。英語を勉強してるけど、使う場所がないという方もどうぞ。これまで、10～70代と幅広くご参加いただいています。
とき／4月18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)
参加費／500円+1ドリンクオーダー
定員／5人
申込・問合せ・電話／080-5557-2679(いちのへ、ショートメール可)

めぐりヨガ

COCOYOGA×みんなでヨガのコラボイベントです。前半は流れるようにしっかり
と体を動かして巡りを良くします。後半は呼吸を更に深めるよう体の緊張を解いて全身の巡りを整えます。間隔を広くとるため定員を少なくしています。要事前申込。
とき／4月20日(火)19時15分～20時30分
ところ／えにあす会議室2・3(恵庭市緑町2-1-1)
参加費／1000円
持ち物／ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、必要でしたらブランケット等
問合せ・申込／COCOYOGA(金澤)
電話／080-4047-6309(ショートメール可)

千歳市社会福祉協議会

ご寄付いただきました。

航空自衛隊千歳基地准曹会 様

航空自衛隊千歳基地様から、ペットボトルキャップ398.4kg、リングプル17.4kgをご寄贈いただきました。今回で17回目、累計ペットボトルキャップ3,994.7kg、リングプル303.3kgです。



千歳高等支援学校 様

千歳高等支援学校様から、ペットボトルキャップ32.4kgをご寄贈いただきました。今回で7回目、累計281.6kgです。

北海道箱根牧場 様

北海道箱根牧場様から、じゃがいも300kgをご寄贈いただきました。今回で6回目、累計で1,750kgです。寄贈されたじゃがいもは市内の福祉施設へお届けいたします。



北海道損害保険代理業協会 様

北海道損害保険代理業協会様から、タオル200枚をご寄贈いただきました。今回で4回目となり、寄贈されたタオルは市内の福祉施設へお届けいたします。

いただきました物品は、千歳市が住みよいまちになるよう地域福祉活動に役立てられます。ありがとうございました。