

電話／24-5606 (9時30分～16時30分、月曜・火曜休館 ※祝日の場合は営業)

ちとせモール

- ①千歳市生活支援体制整備事業「げんき茶屋」
とき／1月15日(土)10時～11時30分
ところ／1階センター広場
 - ②ベビーカステラ販売
とき／1月15日(土)、18日(火)10時～17時
ところ／東側出入口前
 - ③道民共済「移動相談会」
とき／1月15日(土)10時～17時
ところ／1階センター広場
問合せ／011-611-2456
 - ④ディズニー英語システム Winter Fun 抽選会イベント<参加無料>
とき／1月16日(日)10時～17時
ところ／1階センター広場
 - ⑤毎月第3日曜日はちとせモールの日「お楽しみ抽選会」
とき／1月16日(日)9時～景品が無くなり次第終了
ところ／1階センター広場
 - ⑥みなみでかふえ「クレープ販売」
とき／1月17日(月)10時～17時
ところ／東側出入口前
 - ⑦スーパーアークス長都店「草太郎本舗和菓子販売」
とき／1月20日(木)～23日(日)10時～18時(日曜日のみ9時～17時)
ところ／1階センター広場
- ①～⑦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。

なの花薬局千歳長都店 健康相談会

脳年齢測定器を使用して健康チェックを行ったり、薬・健康に関して薬剤師が相談を承ります。ささいなことでもお気軽にご相談ください。参加無料、申込不要。
とき／1月17日(月)～19日(水)10時～16時
ところ・問合せ／なの花薬局 千歳長都店(長都駅前3丁目1-30)
電話／49-4193

2DAYS! 伸ばして鍛えるストレッチ、バランスボールで消費カロリーアップ

1日目は梶原己叶が担当。股関節周りにある大きなリンパ節の血流を促すストレッチと、体幹を鍛えて整えるヨガポーズのトレーニング(ヨガマット不要)。2日目はかなみ担当。バランスボールを使って体幹をバランス良く鍛えます。筋トレも行い、消費カロリーをアップ。各講座見守り保育つき。参加有料、前日までに要事前申込。
とき／①1月19日(水)②1月26日(水) いずれも10時～11時(9時30分受付開始)
ところ／イロイロリビング(千歳市幸町1丁目15)
参加費／1500円
問合せ・申込／090-7515-5040(かなみ、ショートメール可)

かのあアウトドアクラブ

***家族で体験会**
2022年度の新規会員募集に向けた、家族で参加できる体験会(有料)を開催します。1月のテーマは「しびき氷探検隊」、2月は「本気の雪遊び」。申込は「かのあアウトドアクラブ」ホームページからお願いします。詳しくはお問い合わせください。
対象／千歳市内に住む2022年度の小学1年生～6年生とその家族
とき／①1月23日(日)②2月27日(日) いずれも9時～12時
集合場所／支笏ガイドハウス かのあ(千歳市支笏湖温泉番外地)
参加費／1家族3000円(保険代込)
持ち物／雪遊びができる服装、替えの手袋、暖かい飲み物
問合せ／支笏ガイドハウス かのあ
電話／25-2430

フォークダンス初心者無料講習会

世界の国々の踊り(フォークダンス)を

初めて踊る方に向けた、やさしく楽しい講習会です。運動不足解消や、何かを始めたいと思っている方、大歓迎です!参加無料、要事前申込。
とき／2月4日・18日、3月4日・11日・18日・25日(いずれも金曜日)13時～14時
ところ／千歳市総合福祉センター 4階(東雲町2丁目34、市役所隣り)
持ち物／上靴、飲み物、マスク着用
問合せ／千歳フォークダンス ハートフル
電話／28-5885(笹原)、28-5320(及川)

第2回 千歳おさがり交換会

家庭にある着なくなった子ども服を寄付、または寄付された服を自由に持ち帰る、リユース&リサイクルのイベントです。参加有料、要事前申込。
とき／2月9日(水)10時30分～14時30分
ところ／千歳アウトレットモール・レラ
参加費／1世帯500円
申込期間／1月15日(土)から開始
申込／相互支援団体かえりんのウェブサイトから申込。「おさがり交換会 かえりん」で検索してください。
問合せ／相互支援団体かえりん ちとせ支部
電話／090-7840-3277

えにわ市民プラザ・アイル

***2022年当選番号発表**
中止となった「お餅つき大会」の代わりに、静かに楽しめる企画を用意しました。すでにアイルから郵送された年賀状に記載された抽選番号があなたのラッキーナンバーです。当選番号は「3、12、20、21、29、31、35、78、84、99、102、120」です。はずれた方にもチャンスがありますので、来店の際は年賀状をご持参ください。また、年賀状では1月7日号掲載としていましたが、事情により変更いたしましたことを深くお詫び申し上げます。

- *1月の行事予定
- ①スマートフォンの使い方相談
もっとスマホを楽しもう。要予約。
とき／1月19日(水)10時30分～12時
定員／10人申込順
参加費／100円(15分程度)
- ②新企画 鍼灸&ストレッチ
腰、肩、肉体的疲労に効果あり。鍼灸、横になつてのストレッチどちらでも選ぶことができます。自宅への訪問治療のご相談もお受けします。要予約。
とき／1月18日(火)10時30分～13時
定員／5人申込順
- ③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。下絵があるので、塗り絵感覚でお楽しみいただけます。要予約。
とき／1月15日(土)10時30分～12時
参加費／お問合せください。
定員／5人申込順
- ④フットケア体験
*足もとから美容と健康を考える
爪切り(巻き爪、肥厚爪などでもOK)、角質ケア(タコ、ウオノメのケアなど)、時間内でケアします。要予約。
とき／1月25日(火)11時～15時
参加費／お問合せください。
定員／5人申込順
- ⑤パワーストーンブレスレットの浄化とゴム交換

家で眠っているパワーストーンのブレスレットなどのゴム交換と浄化をします。しばらく身に着けていないものでもキレイにしてあげましょう。お預かりも承ります。要予約。
とき／1月15日(土)13時～15時
参加費／100円～
定員／5人申込順

⑥アクセサリーのメンテナンス
真珠のネックレスの糸替え、宝石などの洗浄、指輪のサイズ直し。要申込。
とき／1月22日(土)13時～15時
参加費／500円から
定員／5人申込順

⑦自分史セミナー
自分史、家族史の作り方。その他本づくりに関するご相談。
とき／1月15日、29日いずれも土曜日、13時～15時

⑧行政書士無料診断
相続、遺言書、補助金、助成金申請、その他ご相談。

とき／1月15日、29日いずれも土曜日、10時～12時
定員／3人申込順
①～⑧共通
開館時間／10時～16時 ※日曜・祝日・月末は休館
ところ・問合せ・申込／えにわ市民プラザ・アイル(恵庭市本町110)
電話／39-3355

Do! Kids Lab

***親子でゲーム作り!? プログラミング授業体験!**
ゲームが好き! 子どもに楽しく自信をつけさせたい! 各回1家族様だけのプライベートな授業体験ですので、どんなことでもご相談ください。キッズスペースあり! 駐車場あり! 手ぶらでOK! ご予約はTELまたは「恵庭 プログラミング」で検索!
とき／1月16日(日)、22日(土)10時から、11時30分から、14時から 15時30分
ところ／Do! Kids Lab 恵庭本校(栄恵町98番地)
対象／小学1年生～中学3年生
問合せ・申込／Do! Kids Lab
電話／090-6695-6748(鷲尾)

ちびっ子体力向上プロジェクト

***親子たいてい教室**
親子で楽しく体を動かそう! 走ることが出来るようになったら～就園前のお子様と保護者が対象。発育発達に沿った運動プログラムで遊びながら体づくり! 運動量もたっぷり! 要申込。
とき／1月18日(火)10時～11時
ところ／恵庭市総合体育館2階(黄金中央5丁目199-2)
対象／1歳後半～就園前の親子
定員／15人先着
参加費／1組800円
申込／氏名(保護者・子フリガナ)、年齢月齢、連絡先を記入の上、Eメールにて受付
Eメール／genki_eniwa@yahoo.co.jp
問合せ／恵庭の子ども体力向上プロジェクト事務局
電話／090-2815-8899

「麦の会」作品展

公民館サークル活動で、はがき絵を描いている仲間が、俳句などを添えた作品を展示しています。是非ご覧ください。
とき／1月18日(火)～23日(日)、初日10時～19時、最終日16時まで
ところ／恵庭市立図書館2階ギャラリー(恵みの西5-10-2)
問合せ・電話／37-1779(前田)

ともしび新春ミニうたごえ

12月のミニうたごえで、改めて歌の持つ力を感じました。懐かしい歌、残し伝えたい歌、一緒に歌いませんか。参加無料。
とき／1月20日(木)14時30分～15時30分
ところ／黄金ふれあいセンター(黄金5丁目11-1)
持ち物／マスク着用、スリッパ、飲み物
問合せ・申込／恵庭ともしび事務局
電話／37-6255(坪松)

shines color

①2022年の運勢を占ってみませんか?
手相・タロットカード・西洋占星術で占います。その他、迷いや悩みのアドバイスもさせていただきます。健康・寿命・病気・試験の可否などは占えません。
とき／1月20日(木)10時～16時
ところ／恵庭市京町 ミシン&カフェ chill(京町65-2)
参加費／ミシン&カフェ chillまでお問合せください
問合せ・申込／ミシン&カフェ chill
電話／090-7645-4623

②自分に似合う色を探すパーソナルカラー診断
カラーボトルを使ったカラーセラピーも受付いたします。ご相談ください。
問合せ・申込／shines color
電話／090-6878-7185(山田)

えにわスマイル保育園

*スマイルキッズ

保育園のお友達と一緒にゲーム遊びをしてみよう! 素敵なプレゼントもあるよ! 参加無料、要申込。
とき／1月21日(金)10時～11時
ところ／えにわスマイル保育園(末広町32)
対象／0歳から小学校就学前までのお子様
持ち物／水筒、帽子、感染症対策に伴い変更がある場合があります。
問合せ・申込／えにわスマイル保育園
申込期限／イベントの3日前まで
電話／34-2796

サロンおはな

①がん患者・家族・遺族会 特別企画アロマスプレーを作ろう!
がん種問わず、どちらの市町村からも参加可能です。患者さんやその家族・遺族など、同じ立場の人が、お互いの悩みや不安を共有し、情報交換する場です。がん患者さんをサポートする為の様々な事業をみんなで考え、がん検診の啓発活動も行います。今月は、サロン内でご希望の方のみ、癒しや、抗菌作用のあるアロマスプレーを作ろうと思います。参加無料。
とき／1月21日(金)10時～12時

②女性による女性のための居場所づくり
コロナ禍において、様々な不安を抱える女性への相談。こんなこと我慢していませんか?・突然涙が出る・人と会いたくない・眠れない・食欲がわかない・やる気が出ない・周り比べがち・DVやハラメントに悩んでいるなどなど。経済的な理由で生理用品の購入が困難な方、生理用品の配布も行っています。出入り自由、秘密厳守、参加無料。
とき／1月21日(金)13時～15時

③居場所ふれあいサロンおはな
恵庭に越してきたばかりでお友達を作りたいけど…。誰かに話を聞いて欲しい…。ワンオペ育児は疲れる…。1人暮らしでひとは寂しい…。情報が欲しい…。ひきこもり、不登校問題…。などなど、どんなでも参加できます。参加無料。
とき／1月22日(土)18時～20時

①～③共通
ところ／緑と語らいの広場えにあす2階(緑町2-1-1)
その他／オンラインまたはお電話での相談もお受けいたします。ご希望の方は、ホームページ、公式LINE、お電話にて事前にお申し込みください。
問合せ・申込・電話／080-4044-8313(おはな代表石上)

冬の養生お灸体験会

お灸の使い方と冬の養生法をお伝えします。お灸の使い方が分かれば大体の症状が対応可能です。要申込。
とき／1月30日(日)13時15分～14時45分
ところ／まちスポ恵み野 フレスポ恵み野内(恵み野里美2-15住所)
定員／8人
参加費／2000円
持ち物／ライター、ヨガマット、肘から下、膝から下を出せる服装
問合せ・申込・電話／080-4048-1969(斎藤・ショートメール可)

パチパチクラブ

***そろばん1カ月無料体験会**
そろばんの楽しさを体験してみよう! 15名限定の少人数制のため、各教室若干名の募集になります。すぐに定員になってしまう教室もある為、すぐに申込ください! 無料体験中は講師とほぼマンツーマンなので、安心してください。参加無料、要申込。
ところ／(千歳会場)ゆうまいホール、あずさ・北栄南・花園・みどり台南・幸福・各町内会館、祝梅コミュニティセンター、コープさっぽろパセオすみよし店、真々地会館(恵庭会場)大町・柏陽・恵み野・恵み野北・各町内会館、恵庭市市民会館、黄金ふれあいセンター・島松公民館、桜町団地集会所、緑と語らいの広場えにあす
対象／数字の読み書きが出来れば年中・年長さんからでも可
定員／各教室若干名
申込期限／定員になり次第締切
問合せ・申込／パチパチクラブ事務局
電話／0120-503-549(細川)