

ら70歳代の方まで踊られています。歩くのが主体で室内で楽しみながら健康維持ができます。初めの1ヶ月は無料講習です。直接会場にお越しください。
 とき/毎週月曜日 10時~12時
 ところ/恵庭市桜町会館
 対象/男女どなたでも
 参加費/月1000円(会場費)
 持ち物/上靴、飲み物、マスク
 問合せ・電話/36-3671(石原)

ナツメ堂鍼灸院

***春休みの小学生限定! 視力回復体験クラスのご案内**

YouTubeやゲームでどんどん視力が落ちていくけど、まだメガネは早いとお考えのママさん。1クール(10回)の治療法を、1回分体験できます。術前後に測定するのでその場で効果を判定することができます。予約制。

日時/3月31日(木)~4月11日(月)
 参加対象/小学校3年生~6年生、期間中5人限定
 参加費/500円(税別)
 ところ・問合せ・申込/ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場町1-1-3)
 電話・FAX/21-8988

ヨガセラピー

①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がん経験者です。他のがん種の方もご参加いただけます。
 とき/4月9日(土)・23日(土) 10時30分~11時45分
 ところ/緑と語らいの広場えにあす 会議室2(緑町2-1-1)
 対象/乳がん患者さん・その家族・友人等(女性限定)

②シニアヨガ
 膝や腰に不調のある方・体力に自信のない方でも椅子やタオルを使用して無理のない範囲で身体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう!
 とき/4月5日・12日・19日・26日の火曜日 10時30分~11時30分
 ところ/恵庭市生涯学習施設かしわのもり 会議室(大町1-5-7)

対象/60歳以上の方
③やさしい椅子ヨガ
 きついポーズや激しい動きはありません。ヨガが初めての方や身体がかたい方、運動が苦手な方、心身に不調のある方もご参加頂ける、椅子を使用したヨガです。ゆったりと呼吸を整え心身を解きほぐしましょう。
 とき/4月2日(土)・16日(土) 10時30分~11時30分
 ところ/えにあす 会議室2(緑町2-1-1)
 対象/どなたでも

①~③共通
 参加費/700円(初回体験無料)
 持ち物/裸足になれるジャージ等の動きやすい服装・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/前日まで(キャンセル料は一切かかりません)
 問合せ・申込・電話/090-1641-6933(吉田、ショートメール可)

恵庭市立図書館

***「大人のためのお話し」中止のお知らせ**
 4月13日(水)開催予定でしたが中止となりました。
 問合せ/恵庭市立図書館恵み野本館
 電話/37-2181

ピラティス&耳つぼりフレで身体メンテナンス

ピラティスで普段使わないインナーマッスルをきたえ、耳つぼりフレで肩こりや腰痛など改善しましょう!
 とき/4月16日(土)10時30分~11時40分
 ところ/黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5丁目11)
 問合せ・申込・電話/090-8635-3465(平本)

仲間募集

千歳パークゴルフ協会
 芝生の上で、太陽の光を受けながらパークゴルフを楽しみませんか? お子さんから高齢の方まで楽しめます。
①令和4年度定期総会

令和3年度の活動報告および令和4年度の活動計画等を説明します。
 とき/4月3日(日)9時30分~
 ところ/北ガス文化ホール 中会議室2号室
②令和4年度会員募集
 新規会員を随時募集しています。会員になると、市内パークゴルフ場で協会が主催する大会に優遇参加できます。また、公認指導員等によるルールや基本技術の講習会の開催を検討中です。一緒にプレーしながら、楽しく丁寧に指導します。
①②共通
 問合せ・申込/千歳パークゴルフ協会事務局
 電話/080-1883-0278(小林)

千歳フォークダンス ハートフル

***会員募集**
 世界の国々の音楽に合わせて踊るフォークダンス。健康づくり、仲間づくりを目的に活動しています。経験不問、初めての方もOKです。感染対策をしながら、一緒に楽しく踊りましょう。
 とき/毎週金曜日 12時50分~15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)
 参加費/入会金1000円、年会費8000円
 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)

サッカーテクニックスクール千歳

***新年度会員募集**
 本場ヨーロッパの指導ライセンスを持ったコーチが、運動遊びやサッカーの基礎技術を中心に楽しく丁寧に指導します。サッカー経験は問いません。春から一緒にサッカーを始めよう! 4月の初回は無料体験できます。
①エンジョイクラス
 とき/毎週日曜日 17時~19時
 対象/年中~新小学2年生 ※募集枠余裕あり
②スキルアップクラス
 とき/毎週水曜日 19時~21時
 対象/新小学2・3年生 ※募集枠残りわずか
①②共通
 ところ/千歳小学校体育館(本町3丁目4-1)
 参加費/年会費5000円(月謝なし、ス



今回の掲載は5月6日発行のちゃんと817号です。お楽しみに!!
 ポーツ保険料含む)
 定員/25人(申込順)
 持ち物/サッカーボール、動きやすい服装、飲み物、上靴
 問合せ・申込/サッカーテクニックスクール千歳
 電話/090-1524-2197(白木)
 Eメール/ryu4731@hotmail.com

恵庭市 子育て支援センター 4月 April からのお知らせ

子育て支援センターはくよう

問合せ・申込/子育て支援センターはくよう
 恵庭市柏陽町3丁目24-1 ☎0123-33-0037

①えだまめくらぶ 4/6
 双子の交流、情報交換のひろばです。多胎児の妊婦さんも参加できます。
 ■とき/4月6日(水)9時30分~11時30分 ■ところ/子育て支援センター(はくよう) ■対象・定員/就学前の双子とその保護者10組 ■申込/不要

②子育てセミナー 4/20
 栄養士による「離乳食について」
 ■とき/4月20日(水)10時~11時 ■ところ/子育て支援センター(はくよう) ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者10組 ■申込/4月6日(水)9時より

③親子で遊ぼう 4/27
 こどもの日を楽しもう
 ■とき/4月27日(水)10時~11時 ■ところ/子育て支援センター(はくよう) ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者10組 ■持ち物/水分・ウェットティッシュ・エコバッグ ■申込/4月13日(水)9時より

誕生会 ①4/21 ②4/19 ③4/18

今月から、子育てひろば終了後、各支援センターで「誕生会」を行います。今月は4月生まれのお友達をみんなで祝いしませんか。
 ■とき/①柏陽 4月21日(木)②島松 4月19日(火)③恵庭 4月18日(月)9時30分~11時30分 ■ところ/各子育て支援センター ■対象・定員/就学前の4月生まれの子どもとその保護者 各センター10組 ■申込/4月1日(金)9時より ※誕生月以外のお子さんも参加できます。(申込不要です)

ひろばplus ①4/26 ②4/25

いつもの子育てひろばにplusして、季節の制作などを楽しみます。今月は「こどもの日製作」です。
 ■とき/①島松 4月26日(火)②恵庭 4月25日(月)9時30分~11時30分 ■ところ/各子育て支援センター ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者 各センター10組 ■持ち物/水分・ウェットティッシュ・エコバッグ ■申込/4月11日(月)9時より

子育て支援センターしままつ

問合せ・申込/子育て支援センターしままつ
 恵庭市島松寿町2丁目24-3 ☎080-8297-5101

◆リラックス・リフレッシュ! リラママ 4/15

子育て中のパパ・ママのために、今年度から「リラママ」が始まります。4月は「ハンドマッサージとツボ」です。日頃の子育ての忙しさから、ほんのひと時、リラックス・リフレッシュしてみませんか?
 ■とき/4月15日(金)10時~11時15分 ■ところ/子育て支援センター(しままつ) ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名 託児10名 ■参加費/300円 ■持ち物/水分(その他持ち物についてはお問い合わせください) ■申込/4月1日(金)9時より

子育て支援センターえにわ

問合せ・申込/子育て支援センターえにわ
 恵庭市緑町2丁目1-1 ☎080-8295-6547

サンデーパパ ①4/10 ②4/24
 今月からサンデーパパがパワーアップします。お父さん・お母さんも一緒にご家族で楽しめます。
 ■とき/①4月10日(日)②4月24日(日)午前10時~11時30分 午後1時~3時30分 ■ところ/子育て支援センター(えにわ) ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/水分 4月11日はホールでも遊ぶことができます。(ホールでは親子共に運動靴が必要です) ■申込/不要

子育て支援センターこがね

問合せ・申込/子育て支援センターこがね
 恵庭市黄金南5丁目11-1 ☎080-8296-1308

◆HAPPY☆マッピー☆リフレッシュ 4/22

産後の骨盤まわりケア
 ■とき/4月22日(金)10時から受付 10時15分~11時30分 ■ところ/黄金ふれあいセンター ホール ■講師/セントラルフィットネスクラブ恵み野 インストラクター ■対象・定員/市内在住で、就学前の子どもを持つ保護者 託児10名 ■参加費/500円 ■持ち物/飲み物、汗拭き用タオル、動きやすい服装 ■申込/4月7日(木)13時より電話にて受付を開始いたします。(翌日からは9時~17時) ■その他/開催当日は、子育て支援センターこがねの「子育てひろば」はお休みです。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、中止や延期も想定されますので、事前に電話でお問い合わせいただくか、恵庭市のホームページや恵庭市子育て支援サイト「えにわっこなび」で最新情報のご確認をお願いします。