

組んでみたい方、ぜひご参加下さい
【講話：高齢者の健康づくり、いきいき百歳体操とは、サポーターの役割、お口の健康づくり、地域でいきいき百歳体操を行う際のポイント。実技：いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操】。参加無料。要事前申込。

とき／8月4日(木)・5日(金)10時～12時30分 ※両日の参加が必要でところ／緑と語らいの広場えにあす2階会議室8(恵庭市緑町2-1-1)
持ち物／動きやすい服装、水分補給用の飲み物、マスク、ハンカチ
申込期限／8月2日(火)
問合せ・申込／恵庭市介護福祉課
電話／33-3131(内線1209)

恵庭市市民課

*恵庭墓園無料送迎バス運行

8月13日(土)に恵庭墓園までの無料送迎バスを運行します。コースは①恵庭コース②島松・恵み野コースで、それぞれ午前・午後1便ずつ運行。お墓参りのマナー順守にもご協力下さい。バス時刻・停留所など詳細は恵庭市ホームページでご確認ください。

とき／8月13日(土)
問合せ・電話／恵庭市市民課 33-3131(内線1112)、恵庭墓園管理事務所 36-5600

おでかけ 千歳・恵庭・近郊



ちとせモール

①K&A Kitchen Sugar「マラサダーナツ販売」

とき／7月22日(金)10時～17時
ところ／東側出入口前

②野鳥写真販売

とき／7月22日(金)～24日(日)10時～18時

ところ／1階センター広場

③Ether「ソフトクリーム販売」

とき／7月24日(日)9時～17時
ところ／東側出入口前

④千歳市生活支援体制整備事業 げんき茶屋〈参加無料〉

とき／7月26日(火)10時～11時30分

ところ／1階センター広場

①～④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。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

博品館 TOYPARK 千歳アウトレットモール・レラ店

*デュエルマスターズカードゲーム大会
小学生に大人気のカードゲーム「デュエルマスターズ」の大会を行います。カードがもらえるジャンケン大会もあるよ!(大会参加者のみ)。要事前予約。マスク着用。

とき／7月23日(土)16時15分～受付、16時30分～スタート

ところ／博品館 TOYPARK 千歳アウトレットモール・レラ店(千歳市柏台南1-2-1、千歳アウトレットモール・レラ内870区画)

対象／小学生以下

定員／16人(先着順)

問合せ・申込／博品館 TOYPARK 千歳アウトレットモール・レラ店
電話／29-3836

千歳歩こう会

①青葉公園ウォーク(雨天中止)

千歳市総合福祉センターを出発し、青葉公園内を散策します。参加無料、申込不要。

とき／7月24日(日)9時集合、9時30分出発 ※12時頃解散予定
集合場所／千歳市総合福祉センター(東雲町2-34)

持ち物／飲料水、雨具、他各自必要と思う物

②風薫る田園ウォーク

*JR由仁駅～ゆにガーデン～伏見台公園(6.5km)

参加無料。事前連絡をお願いします。集合場所までの交通手段がない人は、車を用意します。事前連絡の上、8時30分までに千歳市総合福祉センターに集合してください。

とき／8月6日(土)9時30分集合
集合場所／由仁町文化交流館前駐車場(夕張郡由仁町東栄87-1)

持ち物／飲料水、他各自必要と思う物

①②共通

問合せ・申込／千歳歩こう会

電話／090-5074-5651(結城)

千歳市不登校の子を支える親の会 ぽっけ

不登校や行きしぶりなど、お子さんの事ひとりで悩んでいませんか? 「話すこと聞くことで心を軽く」を目的に開催しています。当日午前中までに要申込。

とき／7月24日(日)14時～16時
ところ／コープさっぽろパセオすみよし店 2階和室(千歳市住吉4-14-11)

参加費／200円(会場費)

問合せ・申込／不登校訪問支援カウンセラー 今野

電話／090-5822-8798

ウッドカービング・ファミリー講座

*7月講座「木の枝で鉛筆クレヨンを作ろう」

木の枝を使った鉛筆クレヨン(3～4本)を作り、カービングナイフの使い方を覚えます。参加有料、要事前申込。

とき／7月30日(土)13時～16時
ところ／まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6丁目3)

定員／15人(先着順)

参加費／500円(材料費として) ※小学生以下の子どもは無料

持ち物／木くずの付きにくい服装
申込方法／主催者(後藤)またはまちライブラリー@ちとせまでお電話ください。

申込締切／7月28日(木)12時まで
問合せ・申込・電話／090-9759-6713(後藤)、21-8530(まちライブラリー@ちとせ)

キッズ・フェス!

射的、釣り、玉入れ、ボーリング、メダルゲームなどで遊びましょう。手に入れた木のメダルで、駄菓子ももらえます。謎解き、聖書のお話もあります。参加無料、申込不要。

とき／7月31日(日)14時～15時30分

ところ・問合せ／千歳福音キリスト教会(北栄2-31-6)

電話／23-4298

北海道ヨットクラブ

*ヨット体験会

JR千歳駅西口(8時集合)またはJR恵庭駅東口(9時集合)からマイクロバスに乗車し、砂川北光公園での現地体

験会(11時～14時)に参加します。参加有料。詳しくはお問い合わせください。
とき・集合場所／8月6日(土)①JR千歳駅西口(8時出発、17時下車)②JR恵庭駅東口(9時出発、16時下車)
参加費／【小中学生】1人500円、【大人(保護者)】1人1000円 ※昼食・保険・移動費用他
定員／5組(1組あたり2～3人、先着順)
問合せ・申込／北海道ヨットクラブ事務局
電話／090-1306-6357
Eメール／e.kawasemi11@gmail.com

千歳福北寄席

落語、講談、太神楽曲芸を行います。詳しくはお問い合わせください。
とき／8月7日(日)14時開演、16時終演予定 ※13時30分開場
ところ／北ガス文化ホール 中ホール(千歳市北栄2-2-11)

参加費／前売り2000円、当日2500円 ※全席自由、乳幼児は入場不可

チケット取扱所／北ガス文化ホール、博信堂(千歳)、音の博信堂(恵庭)、道新プレイガイド

問合せ・申込／道新プレイガイド(10時～17時、日曜定休)、北ガス文化ホール

電話／0570-00-3871(道新プレイガイド)、26-1151(北ガス文化ホール)

電話／0570-00-3871(道新プレイガイド)、26-1151(北ガス文化ホール)

夏バテを予防しよう! よもぎ蒸し&耳ツボ体験会

夏バテの原因は暑さではなく、冷たいものの摂りすぎやエアコンにより内臓が冷えてしまったからです。よもぎ蒸しで毒素が排出されるのを実感し、夏の不調を早めに解消しましょう。参加有料。

対象／むくみ、食欲不振、身体のだるさでお困りの方

実施期間／8月3日(水)まで(期間限定6名まで。体験時間30分)

参加費／2000円

ところ・問合せ／ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場町1-1-3)

電話／21-8988

NPO法人まちづくりスポット 恵み野

①花うらない付きタロット

セラピータロットです。背中を押してほしいとき、迷っているときに。

とき／7月29日(金)、8月26日(金)10時～16時

ところ／花の拠点はなふる内「暮らしを恵む庭・集会施設」(恵庭市南島松)

参加費／1回(25分)1500円
担当／あかまつまりさん(BRESS)

②恵庭はなふるアート書道

文字を書くこと、筆や墨を使うこと、一緒に楽しんでみませんか?最初の30分で文字が素敵に変化しますよ!

とき／7月23日(土)、8月11日(木)10時～12時

ところ／花の拠点はなふる内「暮らしを恵む庭・集会施設」(恵庭市南島松)

参加費／1回2000円(道具・材料費込み) ※親子で3回10000円

講師／大塚ひろみさん(「アトリエ書の花」認定講師)

③「作っちゃおう!手作りキムチ」

原材料に何をを使うのかを学びながら好みのキムチを仕込んで、すぐに食べられる講座です

とき／8月5日(金)13時～14時
ところ／まちスポ恵み野(恵庭市恵み野里美2-15 フレスポ恵み野内)

講師／今津陽子さん(菜菜倶楽部)
持ち物／スリッパ、手を拭くタオル、エプロン

申込締切／8月3日(水)

①～③共通

申込方法／電話またはEメールで①名前②電話番号③参加人数④希望する回を添えてお申込みください

問合せ・申込／NPO法人まちづくりスポット恵み野

電話／39-2232

Eメール／machispo.megumino@gmail.com

ツリーハウスフェスタ2022

*トールペインティング手作り雑貨展示販売

トールペイント、パッチワーク小物、アクセサリ、ポーセラーツ、チャコのパン等。飲食はテラスにて(コーヒーは無料)

とき／7月29日(金)・30日(土)9時30分～16時

ところ／ツリーハウス畠山宅(恵庭市桜町2-12-6) ※駐車スペースなし

問合せ・電話／080-4040-3808

恵庭美術協会

*第53回 恵美展(公募展)

油彩、水彩、版画など、美術を愛好する市民の皆様の作品と、恵庭美術協会会員の作品を展示します。今回は当会顧問の大瀬戸稔彦作展を併せてご覧いただけます。観覧無料、来場時はマスクの着用をお願いします。

とき／8月4日(木)～7日(日)10時～18時(最終日は16時まで)

ところ／恵庭市民会館 2階 大・中会議室・展示室(恵庭市新町10)

問合せ・電話／36-6607(事務局 武藤)

幼稚舎えるむ

*七夕の集いとこども盆踊り参加者募集

園児たちと一緒に七夕の集いに参加。短冊に願い事を書いたり、こども盆踊りを踊ったり、かき氷を食べたり。甚平やゆかた姿でのご参加も歓迎です。参加無料。要事前申込

とき／8月5日(金)9時45分～10時45分

ところ／幼稚舎えるむ(恵庭市黄金北4-7-8)

申込方法／電話にてお申込みください

問合せ・申込／幼稚舎えるむ

電話／33-0010

Yoga feel

*お寺ヨガ

清らかな空間に包まれながら、一緒にヨガをしませんか?ゆったりとした呼吸と動きで心身ともにリラックスしましょう♪どなたでもご参加いただけるやさしいレッスンです。要事前申込

とき／8月5日(金)・19日(金)10時30分～11時30分

ところ／大安寺(恵庭市大町4-2-25)

参加費／初回体験500円(通常700円)

持ち物／ヨガマット、飲み物、フェイスタオル、ブランケット、動きやすい服装(素足になれる準備をお願いします)

申込期限／レッスン日の前日まで
問合せ・申込／Yoga feel(コウヅチ)

電話／090-1303-3552(ショートメール可)