

ところ・問合せ・申込/ヨガスタジオ デイヴィヤ(千歳市末広7-2-1 スカイヒルズ末広7-1F)
電話/25-6882

ほくよう歯科クリニック

*サスティナブルに食べよう! 栄養バランスのとれた献立のたて方

自然と健康になれる持続可能な食環境づくりを提案します。ひとり暮らし・夫婦・お子さんがいる方・ご高齢の方、どんな方でもたためになる内容です。当院にかかられたことのない方でもOK! 詳細はほくよう歯科クリニックInstagramにて。参加有料、要事前申込。(先着順)
とき/8月26日(金)10時~11時
参加費/1000円 ※遠藤農園さんの新鮮お野菜がお土産でつきます。
申込方法/ほくよう歯科クリニックInstagram(hokuyo_dental_clinic)のDMまたはお電話で、名前、年齢、電話番号、託児の有無をご連絡ください。
問合せ・申込・ところ/ほくよう歯科クリニック(千歳市北陽6-18-3)
電話/40-1818

花育~おうちに切り花を飾ってみよう

季節のお花を使ったアレンジメントフラワー講座です。詳細はお問い合わせください。
とき/8月26日(金)10時30分~12時
参加費/1500円
定員/4人
ところ・問合せ・申込/リフォームCafe SUMAI(千歳市北陽6-4-18)
電話/090-9514-8722(南雲)

だれでもかんたんピアス・イヤリング作り

マスク着用をお願いします。参加有料、要事前申込。詳細はお問い合わせください。
とき/8月28日(日)10時30分~12時
ところ/まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6丁目3)
参加費/1200円
定員/10人
問合せ・申込/下記番号までお電話ください。ショートメールも可。
電話/090-7647-3832(田中)

petit ballet vol.3

3歳~16歳までの109人が出演する、クラシックバレエの発表会です。「コッペリア」より鐘の祭り他の小品集を、ゲストダンサー(K-BALLET COMPANY フェースト・ソリスト 栗山廉さん)を迎え披露します。観覧有料。
とき/8月28日(日)15時30分開場、16時開演
ところ/北ガス文化ホール 大ホール(千歳市北栄2-2-11)
参加費/800円
チケット取り扱い場所/北ガス文化ホール、ヘアポイントすみれ
問合せ/petit ballet
電話/090-2877-2818(清本)

市民合同100人清掃

千歳神社祭の翌日清掃を市民で行いたく企画しました。参加者には、清掃終了後にベルクラシックリアンのキッチンカーにて朝食を無料提供します。参加無料、要事前申込。
とき/9月4日(日)5時30分~6時30分
集合場所/千歳神社 社務所前
持ち物/軍手、火ばさみ ※ごみ袋は支給
問合せ・申込/ベルクラシックリアン平安閣
電話/26-1163、080-4415-2770

お寺で朝ヨガチャレンジ

午前中にお寺でしっかりカラダを動かして、午後からはゆっくり休む。そんな休日をご過ごしませんか? キッズルーム有。参加有料、要事前申込。
とき/9月4日(日)、18日(日)8時45分~9時45分
ところ/秀法寺(千歳市北信濃632-4)
参加費/1500円
持ち物/ヨガマット、飲料水、タオル
問合せ・申込・電話/080-4042-0141(VYSYOGI加藤、ショートメール可)

実花flowers

*ちとせまちライブラリーブックフェスタ2022に参加します
花束ガーランド作りの体験を行います。詳しくはお問い合わせください。Instagram(m_flower1010)でも問合せ可能です。参加有料。
とき/9月4日(日)10時15分~
ところ/まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6-3)
参加費/2500円(材料費として)
持ち物/エプロン、作品を持ち帰る袋
問合せ・申込/070-6601-9261(西條)

恵み野北町内会ネットワーク夢

*第122回シネマサロン例会
標高2999メートル、氷点下40度、死の山と恐れられる日本地図完成最後の空白地点に挑む男たちの魂の記録「劔岳点の記」(2009年、東映)。観覧無料。
とき/8月20日(土)13時~
ところ/恵み野北町内会館(恵庭市恵み野北5-8-2)
定員/先着20名
参加条件/マスク着用で直接お越しください
問合せ/恵み野北町内会ネットワーク夢
電話/36-4316(渡邊)

肩こり・腰痛ヨガ体験会

鍼灸師のヨガインストラクターが行うノンビリしたヨガレッスンです。静かな時間を過ごしたい方、毎日忙しい方、老若男女、全ての方にオススメです。
とき/8月20日(土)・27日(土)・9月3日(土)・17日(土)19時15分~20時30分
ところ/黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)
定員/10名
参加費/500円(初回のみ)
持ち物/ヨガマット、タオル、動きやすい服装
問合せ・申込・電話/080-4048-1969(ショートメッセージ可)

Shines color

*占います!
手相・タロットカード・西洋占星術の3つの占術で恋愛・仕事・人間関係など迷いや悩みの答えを出すためのアドバイスをします(病気・寿命・ギャンブルなどは占えません)。要事前予約。
とき/8月23日(火)10時~16時
ところ/ミシン&カフェCHILL(恵庭市京町65-2)
その他/時間・費用など詳細は電話にてお問い合わせください
問合せ/ミシン&カフェCHILL
電話/090-7645-4623

moon_room Laini

*[Laini]の妊活・潤活
舌の役割、大切さについて。セルフ舌はがしで子宮を引き上げ捻れを改善。赤ちゃんの居心地がいいからだ作り。パートナーとのスキンシップ、今日から出来るLainiタッチの簡単マッサージ。要事前申込。
とき/8月24日(水)10時10分~12時
ところ/黄金ふれあいセンター和室(恵庭市黄金南5-11-1)
定員/5名(先着順、残席3名)
参加費/1000円(ほか手袋、オイル代500円)
問合せ・申込/moon_room_Laini
電話/090-7646-6534(山口)

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/8月26日(金)10時~16時(30分ごとの受付です)※最終受付15時30分
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828-3)
参加費/1回(25分)1500円
担当/あかまつまりさん(BRESS)
②「作っちゃおう!トマトサルサほか」
太陽の恵みをたっぷり浴びた夏トマトは、味も香りも最高!トマト出汁、サルサソース、ピザソースなどなど、トマトをいろいろ加工しましょう♪

とき/9月9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)
参加費/1500円
講師/吉田澄美子さん(菜葉倶楽部)
持ち物/スリッパ、手を拭くタオル、エプロン
申込期限/9月7日(水)まで
①②共通
申込方法/電話かEメールで【名前・電話番号・参加人数・①は希望時間】とともに申し込みください
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

恵庭書道連盟

*第53回恵庭書道連盟会員展
会員の日頃の練習成果を展示しておりますので、是非ご覧ください。観覧無料。
とき/8月26日(金)13時~28日(日)16時
ところ/恵庭市民会館2階展示室(恵庭市新町10)
問合せ/恵庭書道連盟事務局
電話/080-5585-9061(金澤)

tetteもみじ

*親子どんぐり教室
定型製作、幼少期の足育講座。知育レクリエーションインストラクター兼くつえらびアンバサダーのtetteもみじが、あんよ前からできる足育や正しい靴の選び方をお話します。詳細はInstagram @tette_momijiに掲載しています。要事前申込。
とき/8月30日(火)9時30分~10時30分
ところ/緑と語らいの広場えにあず会議室2(恵庭市緑町2-1-1)
定員/先着12組(前日まで要申込)
参加費/1000円
持ち物/裸足になれる服装、お子さまの普段の持ち物、飲み物、筆記用具
問合せ・申込/tetteもみじ
電話/090-6873-8968
Instagram/@tette_momiji

恵庭テニス協会

①秋季ナイターダブルステニス教室
ダブルスの基礎から応用技術をお伝えします。ストロークやボレーなど基本的な技術がある方対象。要事前申込。
とき/9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)19時~21時
ところ/恵み野中央公園庭球場(恵庭市恵み野北4-1-2)
参加費/恵庭テニス協会会員2000円
②秋季初級・中級テニス教室
初級はテニスの基礎を、中級は基礎から応用技術をお伝えします。初級はテニスに興味がある方・上手になりたい方、中級はストロークやボレーなど基本的な技術がある方が対象。
とき/9月10日(土)・17日(土)・10月1日(土)・8日(土)初級13時~14時30分、中級14時30分~16時
ところ/恵み野中央公園庭球場(恵庭市恵み野北4-1-2)
参加費/恵庭テニス協会会員2000円
①②共通
申込期限/8月31日(水)まで
問合せ・申込/恵庭テニス協会事務局
電話/34-3718(ナガタ)

オブンガク堂 cafe「時空ヲ旅スル音楽会」@恵庭

物語、ピアノ、フルート、チェロ、バリトン、そしてオヤツ?東京で活躍するオブンガク堂cafeが贈る、五感で味わう一風変わった音楽会。小学生以上の親子はもちろん、大人のみでも大歓迎。地元割あり(恵庭在住在勤1100円オフ)
とき/9月3日(土)17時~、9月4日(日)11時~、15時~
ところ/夢創館(恵庭市島松仲町1-2-20)
料金/大人3300円、中学生以下2200円
問合せ/夢創館
電話/36-6050

要約筆記サークルWith

*要約筆記ボランティア入門講座



今回の掲載は9月16日発行のちゃんと836号です。お楽しみに!!

耳の聞こえない・聞こえにくい方に話の内容などを要約し、文字で書いて伝えること。
とき/9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)・10月5日(水)10時~12時(全5回)。参加費無料。要事前申込。
ところ/恵庭市社会福祉協議会(恵庭市末広町124)
対象/恵庭市に居住・通勤・通学する18歳以上の方
定員/10名(申込順)
申込期限/8月31日(水)まで
問合せ・申込/要約筆記サークルWith代表佐山
電話/090-5952-9417
Eメール/hana.may.9.12@docomo.ne.jp

子ども体力向上プロジェクトver. 恵庭

*小学校体育館でおもいきり動こう
毎日息が上がる運動や遊びをしていますか?体の土台をしっかりとつくる運動を専門家がプロデュース!運動は学年ごとに行います。
とき/9月11日(日)①10時~11時②11時30分~12時30分
ところ/恵庭市立恵庭小学校(恵庭市福住町2-9-13)
対象/①幼児年少~年長②小学1~3年生
内容/サーキット運動、かけっこ、ボール運動など
参加費/700円
定員/各35名(先着順)
申込方法/氏名(子・保護者・子フリガナ)、学校名・学年、住所、連絡先(連絡のつく電話番号)を記入の上、メールにて申込
その他/引率者(見学)は1名のみ。受付可否メールが3日以内に送付されます
問合せ・申込/子ども体力向上プロジェクト事務局 遠藤
Eメール/genki_eniwa@yahoo.co.jp