

よる、家族の健康を支える主役・お米について学ぶセミナーです。参加の方に、冊子『クローズアップ玄米食』を差し上げます。参加有料(参加費はお問い合わせください)、要事前申込。子連れ参加可。定員になり次第締めきります。
 とき／11月8日(火)10時～11時45分
 ところ／千歳公民館 2・3号室(真町176-3)
 持ち物／筆記用具
 申込締切／11月5日(土)
 問合せ・申込・電話／090-4240-7933(ぬまはた)

NPO法人まちづくりスポット恵み野

①LOVE FLOWER
 花と本を楽しむ秋のアートな一日を過ごしてみませんか。小学生のお子さんを対象にこども美術工作教室アトリエココロより清武先生とDr. ツクール先生が花をモチーフにしたワークショップを開催。北海道文教大学の学生による絵本の読み聞かせも行います。
 とき／10月15日(土)10時～17時※雨天時は翌日16日(日)の開催になります
 ところ／花の拠点 はなふる 大きなカステラが焼ける庭(恵庭市南島松828-3)
 その他／「はなふるアートファンタジア」同時開催
 問合せ／NPO法人まちづくりスポット恵み野
 電話／39-2232

②はぴナビカフェ あたしん家
 今月の話題は【時間がない!そんな時どうしてる?朝ごはん&お弁当】朝は何かと忙しくて何から手を付けたらいいのかわからない。冷凍食品を活用しているなど、悩みや不安を皆で楽しくお話ししましょう。参加無料。事前申込不要。子連れ大歓迎。出入り自由。オンライン対応可(オンラインの場合のみ要事前申込)
 とき／10月20日(木)10時～11時30分
 ところ／まちづくりスポット恵み野(恵庭市恵み野里美2-15、フレスポ恵み野内)
 問合せ・申込／恵庭市家庭教育ナビゲーターはぴナビネットワーク
 Eメール／mamap.hapinavi@gmail.com

③親子のための抱っことオートミールと防災
 災害時もしものことが起こったときオートミールの活用方法を抱っこやおんぶの大切さを薬膳アドバイザーとパーソナルヘルスコンサルタントの方と一緒に防災について考えていきます。
 とき／10月22日(土)10時～12時
 ところ／花の拠点はなふる 暮らしを恵む庭(恵庭市南島松828-3)
 問合せ／NPO法人まちづくりスポット恵み野
 電話／39-2232

就業支援B型事業所グッジョブ恵庭

*シニア向けスマホ教室
 必ず使いこなせるようになる!スマートフォンでのメールやLINEの使い方のほか、地図機能やカメラの使い方を丁寧にレクチャーします。ほかにも様々な疑問にわかりやすくお答えします。初心者の方大歓迎!。参加無料。要事前予約
 とき／①10月17日(月)15時～16時
 ②10月18日(火)15時～16時
 ところ／①恵み野憩の家(恵庭市恵み野北2-1-3) ②島松憩の家(恵庭市島松東町1-1-15)
 対象／どなたでも
 定員／13名
 持ち物／筆記用具
 申込期限／各開催日の前日まで
 問合せ・申込／グッジョブえにわ
 電話／47-9312(オオタキ)

shines color

①大人の塗り絵でセラピー
 はがきサイズのマンダラ絵に塗り絵をします。使う色から今の自分や未来の自分を確認してみましょう!無心で行う作業

が脳の活性化を促す効果もあります。完成した絵を入れるスタンドと飲み物付きです。要事前予約。
 所要時間／30～40分
 参加費／1500円(材料費、飲み物付き)
 ②占います!
 季節の変わり目、心がざわざわする方・迷っている方・本当は決めているのに悩んでいる方・自分のこれからなど、ご相談お聞きします(病氣・寿命・ギャンブル・試験合否などは占えません)。要事前予約。
 所要時間／1鑑定10分※延長可(要相談)
 参加費／1500円(飲み物付き)

moon_room Laini

*Lainiの妊活・潤活
 エネルギーを巡らすストレッチとセルフリンパケア、Love・Lainiタッチでハンドマッサージ、寒くなってきたのでオイル入浴で潤活、舌とカラダの捻れの関係について。要事前申込。
 とき／10月18日(火)10時～16時
 ところ／ミシン&カフェCHILL(恵庭市京町65-2)
 予約・問合せ／ミシン&カフェCHILL
 電話／090-7645-4623

とき／10月19日(水)10時10分～12時
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター和室(恵庭市黄金南5-11-1)
 対象／妊活中、これから妊活をお考えの方、パートナーとのコミュニケーション不足でお悩みの方etc
 定員／5名(先着順。残席2名)
 参加費／1000円(オイル代ほか500円、前回のオイルある方はお持ちください)
 持ち物／筆記用具、オイルケア要バスタオル、タオル、水など。動きやすい服装で
 問合せ・申込／moon_room_Laini
 電話／090-7646-6534(山口)

恵庭ともしび

*「ミニうたごえ」再開します
 7月のガーデンフェスタミニうたごえへの参加ありがとうございます。青空の下、素敵うたごえが響き渡りました。また、月1回の「ミニうたごえ」ははじめます。ぜひご参加ください。参加無料。事前申込不要。
 とき／10月20日(木)14時30分～15時30分
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)
 その他／マスク着用の上、直接会場へお越しください
 問合せ・電話／37-6255(ツボマツ)

工房じねん

*秋の陶芸体験
 手びねりでの器づくり
 とき／10月20日(木)～11月13日(日)
 午前の部・9時30分～2時間程度、午後の部・13時30分～2時間程度
 ところ／工房じねん(恵庭市盤尻)
 参加費／1名3000円(粘土1kg含む)
 その他／粘土を使いますので汚れても良い服装またはエプロンなどをご用意ください
 申込方法／事前に人数(1～6名)と希望日をお問合せください。日程など調整します(ご希望に添えない場合もございませのでご了承ください)
 問合せ・申込／工房じねん
 電話／090-3115-8778(馬場)

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／10月21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/レッスン前日まで
 問合せ・申込/Yoga feel(コウツチ)
 電話/090-1303-3552(ショートメール可)

生活クラブ生協恵庭支部

*移動説明車「あみーか号」がやってくる!
 国産、無添加、減農薬…あきれるくらいこだわっている生協「生活クラブ」の食材や、せっけんに触られるチャンスです。小雨決行。試食あり(コロナ感染状況により中止の場合あり)。エコバッグ持参、マスク着用、手指消毒にご協力ください。
 とき／10月22日(土)①10時30分～11時45分 ②13時30分～14時45分
 ところ／①ひので公園横(恵庭市美咲野6-4) ②さくら公園横(恵庭市桜町1-5)
 問合せ/生活クラブ生協恵庭支部
 電話/090-8530-6434(須藤)

恵み野北町内会

*第124回シネマサロン例会
 世界の多くの人々が観て聴いて歌った「ドレミの歌」「エーデルワイス」、なつかしの「サウンド・オブ・ミュージック」50周年記念版を鑑賞。入場無料。
 とき／10月22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／マスク着用でお気軽にお越しください
 問合せ／恵み野北町内会
 電話／36-4316(渡邊)

恵庭スキー連盟

*スキー・スノーボード指導者検定受検説明会
 全日本スキー連盟公認スキー・スノーボード準指導員検定および北海道スキー連盟スキー・スノーボード認定指導員の受検説明会を行います。
 とき／10月22日(土)18時～
 ところ／恵庭市柏陽会館(恵庭市柏陽町1-26)
 受検資格／【準指導員】18歳以上で級別テスト1級以上の資格を取得している方【認定指導員】18歳以上で級別テスト2級以上の資格を取得している方
 問合せ／恵庭スキー連盟教育部
 電話／090-7058-9679(カセヤ)

tette もみじ

*親子どんぐり教室
 みんなでハロウィン遊び!いたずらオバケが色々ないたずらをしたよ!知育ゲームをしたり、出し物を見ながらハロウィンを楽しもう☆うれしいお土産付き♪要事前申込。
 とき／10月25日(火)9時45分～10時30分(受付9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)
 対象年齢/生後6カ月～2歳頃
 定員/先着10組程度
 参加費/1000円
 持ち物/ハロウィンコスチューム大歓迎!お子さまの普段の持ち物、水分補給ができるもの、持ち帰り用の袋など
 問合せ・申込/知育レクリエーションインストラクター tette もみじ 岡田
 電話/090-6873-8968
 Instagram / @tette_momiji

ポーセラーツ体験会

12cm×12cmの白磁の角皿2枚に転写紙を貼り、可愛いお皿を作ります。要事前予約。
 とき／10月29日(土)15時～2時間程度
 ところ／カフェミモザの園(恵庭市黄金南4-11-16)
 参加費／1人3000円(スイーツ&ドリンク付き)
 その他／マスク着用の上、ご来店ください
 問合せ・申込・電話／090-5955-1925(佐藤)

ちゃんと☆マンガ部

北海道文教大学 第3回
 招かれざる客 byともぴー



今回の掲載は11月11日発行のちゃんと844号です。お楽しみに!!

仲間募集

鉄東ショートテニスクラブ
 *メンバー募集
 70～80歳代メンバーで活動中。バドミントンコートでスポンジのボールを使って行います。百聞は一見にしかず。お気軽に見学・体験にお越しください。
 対象／65歳以上の鉄東地域にお住まいの方(性別不問)
 とき／【4月～11月】毎週木曜日13時～15時【12月～3月】毎週木曜日・土曜日10時～12時
 ところ／鉄東コミュニティセンター(千歳市青葉5-8-2)
 参加費／年会費5000円
 問合せ・申込・電話／24-5535(板橋)

譲ります

千歳花倶楽部
 *ホスタ(和名ギボウシ 宿根草)を差し上げます
 今年リニューアルされるJR千歳駅西口広場の花壇で、会員が持ち寄って育てたホスタを、1人1株、袋に入れた状態で差し上げます。千歳駅前の車の混雑を避けるため、車からの人の乗り降りは行わず、一旦停止した状態で受け取って頂きます。
 とき／10月21日(金)10時～11時
 ところ／JR千歳駅西口広場
 問合せ・申込・電話／090-7051-9170(佐々木)