

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。

けんこう体操 お茶会

*正しい姿勢で若がえり、元気に歩けるカラダづくり!

少し長く歩いた翌日脚が痛む、関節が痛む、疲れが取れにくくなった、太りやすいなどのお悩みはありませんか? 健康管理士・運動指導士のりんちゃんが、無理なく簡単に楽しく身体を動かしながら、太りにくい身体の使い方を教えます。ご友人との参加も歓迎です。参加有料、要事前申込。

とき/2月13日(月)10時~12時
ところ/千歳市総合福祉センター3階302号室

持ち物/ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物

参加費/800円(お茶・お菓子付き交流タイムあり)

申込方法/下記電話番号まで、ショートメールにてフルネームを記載してお申し込みください。

問合せ・申込・電話/090-9755-6683(ゆきね)

なの花薬局千歳長都店

*健康相談会

骨健康度測定器を使った健康チェックやお薬・健康に関するご相談などに薬剤師がお答えいたします。また14日(火)は管理栄養士による栄養相談も実施致します。食事に関するご相談もお気軽にご相談下さい。参加無料。事前申込不要。

とき/2月13日(月)~15日(水)10時~16時(15日は10時~13時)

ところ/なの花薬局千歳長都店(千歳市長都駅前3-1-30)

問合せ・電話/49-4193

春に向けて、朝ヨガ(体験レッスン)

シューズを履いて運動する人のための、足を強くするヨガです。足指をほぐすところから、呼吸法と全身を使った動きで立った時の安定感や体幹を鍛える内容です。レッスン内容見直しのための体験レッスンにご協力ください。足や姿勢、靴選びの悩みなどある方もお気軽にご参加ください。参加有料、要事前申込。

対象/ウォーキングや運動が好きな方、ヨガ初心者

とき/2月15日(水)、22日(水)①9時15分~10時 ②10時15分~11時 ③11時15分~12時(椅子に座っての参加OK)

ところ/千歳市スポーツセンター2階会議室(真町176-2)

参加費/各100円

持ち物/動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
問合せ・申込・電話/090-4088-3786(坪田)

クラシプラス

*春の養生・優しい薬膳ミニ講座

毎日の暮らしに楽しいをプラスする今月の内容は「春の養生・優しい薬膳ミニ講座」。これからやって来る春、どんな事に気を付けて過ごしたらいいのか。どんな不調が出やすいのか。オススメの養生法、食べ物や暮らし方を分かりやすくお伝えいたします。簡単に取り入れられる優しい薬膳で、身体も心も健康になりましょう!参加有料、前日まで要事前申込。

とき/2月16日(木)13時~14時

ところ/コープさっぽろパセオすみよし店2F(千歳市住吉4-14-11)

参加費/1000円

持ち物/筆記用具
問合せ・申込・電話/090-2872-6409(山内、ショートメール可)

第93回 陽だまりうたごえ喫茶

*2月はバレンタインデー 恋の歌特集

歌集を持って、生バンドの伴奏に合わせてみんなで歌います。飲み物は各自用意してください。マスク着用をお願いします。感

染予防により変更する場合があります。要事前申込。

とき/2月18日(土)13時~15時
ところ/花園コミュニティセンター2階(千歳市花園4-2-5)

定員/40人

問合せ・申込/陽だまりうたごえ喫茶

電話/090-9522-6078(星野)

だれでもかんたん「レジニアクセサリー作り」

マスク着用で参加ください。参加有料、要事前申込。

とき/2月19日(日)10時30分~12時
参加費/1人600円

ところ/まちライブラリー@ちとせ(末広6-3)

定員/10人

問合せ・申込・電話/21-8530(まちライブラリー@ちとせ)、090-7647-3832(田中、ショートメール可)

写真の片付けに困っている人のための相談会

アルバムや写真をしまい込んだままにしていますか?さまざまな残す方法を写真整理のプロが個別対応で案内いたします。スマホの写真のお悩みもお受けします。その他の日をご希望の場合、ご相談ください。前日までに要申込。

とき/①3月3日(金)9時15分~9時45分 ②2月21日(火)10時~14時の間で一人30分

ところ/①北ガス文化ホール 小会議室2(千歳市北栄2-2-11) ②東雲会館(千歳市東雲1-10)

参加費/500円

持ち物/筆記用具

問合せ・申込・電話/080-6795-9994(うえの)

中村和子バレエスタジオ

*クラシックバレエ無料体験レッスンのご案内

当スタジオでしか味わえない楽しく正しいレッスンを体験してみませんか?指導は日本バレエ協会正会員の教師です。要事前予約。

とき/2・3月のレッスン日【エンジェル(未就学男女)】金曜日のみ16時10分~17時10分【ジュニアB(小1~小4男女)】火曜日16時10分~17時40分【ジュニアA(小5~中高男女)】火曜日18時~19時30分※他の曜日もございますので、お気軽にお問合せください。体験用バレエシューズをお貸し致します

ところ/トータルダンシングスポーツクラブ内※すき家さん隣(恵庭市京町70 友保ビル2階)

問合せ・申込・電話/090-3018-1793(中村)

moon_room Laini

①Lainiの潤活

セルフ舌はがし、うなじ伸ばし、つむじ上げで体が軽くなる、舌と肛門は繋がっている、下半身強化ストレッチ、潤うからだづくり、お悩みトークなど。要事前申込。

とき/2月15日(水)10時~11時50分

ところ/リラクゼーション宅屋(千歳市富士2-5-20)

対象/女性限定、年齢不問

定員/5名(先着順、事前申込制)

参加費/1500円(暖房費含む)

持ち物/ヨガマット、オイルケア用バスタオル、タオル、水(多めに)など。動きやすい服装で

②セルフリンパケア(舌とからだの関係)

とき/2月11日、18日、25日いずれも土曜日 10時~11時30分

ところ/レビューストサロン恵庭店2階(恵庭市柏陽町3-11-6)

対象/女性限定

定員/3名
参加費/1000円(初回オイル代+500円)
持ち物/ヨガマット、タオル、バスタオル、水など。動きやすい服装で

①②共通
問合せ・申込/moon_room_Laini
電話/090-7646-6534(山口)

えにわ楽々歩こう会

*冬のコースNo.1 4.0km

とき/2月18日(土)9時30分~

集合場所/恵庭駅東口

参加費/200円(保険料)

持ち物/タオル、水、帽子、滑らない靴

問合せ・電話/36-7877(松尾)

恵み野北町内会ネットワーク夢

*第128回シネマサロン例会

昨年9月に85歳の生涯を閉じた純愛スター・江原真二郎を追悼し、18歳でのデビュー作「米(こめ)」(1957年、東映)を上映します。参加無料。

とき/2月18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/20名(先着順)

参加条件/マスク着用でお気軽にお越しください

問合せ/恵み野北町内会ネットワーク夢

電話/36-4316(渡邊)

わくわく体育クラブ

*新年度わくわく体育体験会~体の土台をつくる動きをやろう~

運動はカラダもココロもアタマも育てます!この時期にやっておきたい運動を体験してみませんか。

とき/①2月24日(金)15時10分~16時(年少・年中)、16時15分~17時15分(年長・小学1、2年生) ②2月26日(日)13時20分~14時10分(年少)、14時30分~15時30分(年長・小学1、2年生)

ところ/恵庭市総合体育館2階(恵庭市黄金中央5-199-2)

参加費/500円

定員/各15人(先着順)

内容/サーキット運動、鉄棒・跳び箱・ボール・ラケットを使った様々な運動

申込方法/次の内容を記入の上、Eメールにて受付(書式自由) ①氏名(子・保護者・子フリガナ) ②学校園名・学年 ③住所 ④連絡先(連絡のつくお電話) ※すぐに自動返信メールが届きます(受信設定の確認をお願いします)。受付可否メールが事務局から3日以内に送付されます。

問合せ・申込/わくわく体育クラブ事務局 遠藤

電話/090-2815-8899(平日17時まで)

Eメール/eniwa_kids@yahoo.co.jp

One day shop & フリマ

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。

イロイロリビング

*みんなで作る、まちなかマルシェ FINAL

日常に、ちょっとした祝祭を。イロイロリビングのお気に入りを集めたマルシェ、最終回です。いままでのありがとうをこめて。

出店者/【ナチュラルワイン】yohaku(千歳)【焼菓子と珈琲】ソラクラゲ(東京・札幌)【草木染め布小物】手しごとイロリ(千歳)【アクセサリー】Fudanzukai(千歳)【ミニライブ】『ブラジル音楽を、あなたの街へ。』(札幌)ほか

とき/2月25日(土)11時~16時

ところ・問合せ/イロイロリビング(千歳市幸町1-15)

電話/090-6882-6579(代表 坪田)

Eメール/info@iroiroliving.com

仲間募集

すみれダンスサークル

*社交ダンスサークル会員募集

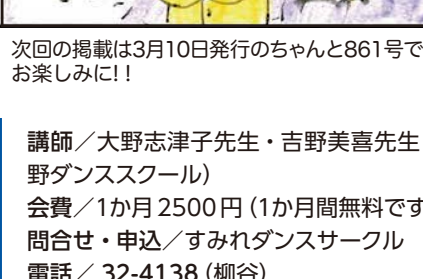
練習種目はルンバ・チャチャチャ・ワルツ・タンゴ・スローの5種目です。初心者歓迎します。お気軽に見学お越しください。

とき/毎週火曜日 13時~14時

ところ/恵み野会館(恵庭市恵み野北2-12-2)

ちゃんと☆マンガ部

北海道文教大学 第6回
かまくらさむい by ともぴー



次回の掲載は3月10日発行のちゃんと861号です。お楽しみに!!

講師/大野志津子先生・吉野美喜先生(大野ダンススクール)

会費/1か月2500円(1か月間無料です)

問合せ・申込/すみれダンスサークル

電話/32-4138(柳谷)

うたごえサークル「ともしび」

なつかしい歌、思い出の歌を、ピアノの生演奏で歌い継ぐサークルです。月1回の「ミニうたごえ」を開催しています。歌の好きな方ならどなたでも。お誘い合わせの上、どうぞご参加ください。参加無料。事前申込不要。

とき/2月16日(木)13時30分~14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)

持ち物/スリッパ、飲み物

その他/直接会場にお越しください。一緒に活動する会員を募集しています

問合せ・電話/37-6255(ツボマツ)

訂正とお詫び

ちゃんと1月13日号15ページ掲載の広告「アイヌ古式舞踊講座のご案内」において、問合せ先の蘭越生活館の電話番号を誤って記載しておりました。正しい電話番号は、0123-23-4964です。読者の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正いたします。

千歳アイヌ協会

ちゃんと2月3日号26ページに掲載した広告「バーモス恵庭フットボールクラブ体験会開催」の中で、開催日の曜日を誤って記載しておりました。正しくは「2月19日 日曜日」です。訂正してお詫び申し上げます。

バーモス恵庭フットボールクラブ