

第23回 水彩「遙」作品展

風景、人物、静物、動物等の作品を展示。
参加無料、事前申込不要。
とき／6月14日(水)～17日(土)10時～17時(最終日は16時30分まで)
ところ／千歳市民ギャラリー 1階(千歳市千代田町5丁目7-1)
問合せ／水彩 遙
電話／42-0413(川口)

みんなだいすき!ジュースのひみつ

管理栄養士・歯科衛生士が虫歯や砂糖についてクイズや紙芝居形式で楽しくお伝えします。参加無料、要事前申込(先着4名様)。お子様だけの参加になりますのでご了承ください。
対象／小学1、2年生
とき／6月15日(木)15時30分～16時30分
ところ／ほくよう歯科クリニック(千歳市北陽6丁目18-3)
申込締切／6月14日(水)まで
問合せ・申込／ほくよう歯科クリニック
電話／40-1818

千歳市パークゴルフ協会

千歳パークゴルフ協会選手権大会(ヤクルト杯)を開催します。どなたでも参加できます。
とき／6月17日(土)8時30分受付、9時～開会式
ところ／つばさ公園パークゴルフ場(千歳市泉沢1007-127)
競技方法／36ホールストロークプレイ
表彰等／男子優勝～10位、女子優勝～5位、その他ラッキー賞、BB賞等、参加賞※参加人数により増減します。
参加費／協会員1000円、一般1500円
※つばさ公園のプレー代は、当日各人で支払ってください。
申込締切／6月13日(火)まで ※参加費を添えて申し込みください。
問合せ・申込／リバーサイドパークゴルフ場 千歳パークゴルフ協会事務局
電話／23-2211

呼吸と繋がる。自分と繋がる。

お寺でヨガをしませんか?腰痛、首・肩凝り、頭痛、イライラ、モヤモヤ、寝付きが悪い、そんな方に古典ヨガはおすすめてです。要事前申込。
とき／6月18日、25日いずれも日曜日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／1回1500円(回数券割引もありません)
持ち物／ヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装
問合せ・申込／VYSYOGI
電話／080-4042-0141(加藤、ショートメール可)

むつみや商店・ギャラリー左岸

①高文彦×森崎大青 たいせい・ふみひこ二人展
俳句、川柳、短歌、詩、そしてカラージュがうごめく渾沌たる世界。観覧無料、申込不要。
とき／6月19日(月)～24日(土)11時～18時
ところ／ギャラリー左岸(むつみや商店内、千歳市清水町4-19)
②よしだよしこ フォークライブ
シンガーソングライター・よしだよしこによる千歳初ライブ。優しい歌声に包まれてください。ギャラリー左岸のたいせい・ふみひこ二人展会期中に開催し、当日は鑑賞可能です。参加有料、要事前申込。
とき／6月22日(木)18時30分開演
ところ／むつみや商店(千歳市清水町4-19)
参加費／お問い合わせください。グラスワイン付です。
①②共通
問合せ・申込・電話／090-3890-2909(北島)

トレーニング講習会①

体幹強化とダイエットにチャレンジしませんか?参加無料、要事前申込。
対象／千歳市内在住および千歳市内に通勤

する人(18歳以上)
とき／7月24日(月)9時30分～11時30分
ところ／ダイナックスアリーナ トレーニング室
定員／10人 ※先着順
申込期間／6月8日(木)12時～16日(金)17時まで
申込方法／千歳体育協会のウェブサイトより申し込み
問合せ／千歳市体育協会 振興課
電話／22-4150(日・月・祝休み。申込不可、問合せのみ)

実践空手道体験入門

実践空手道は、護身を目的とした武道です。そのめざすところは、身心一如、自己を常に大安心に置くというものです。当会では、前回に続き自分の身を護るために必要な基本技を中心に無理のない練習をします。心と体をさらに向上させたい方は非ご参加下さい(初心者向)。参加無料、事前申込不要。
とき／6月4日(日)13時～14時
ところ／厚別区体育館二階多目的ルーム(札幌市厚別中央2条5丁目1-20) ※通常は恵庭市内で行います
持ち物／ジャージ、タオル等
問合せ／サムライ塾恵庭
電話／080-6461-0020(岡田、ショートメール可)

フラワーアレンジメント講座

生花のフラワーアレンジメント。季節の生花をたっぷりと贅沢に使用しフラワーアレンジメントを作ります。
とき／6月8日、22日いずれも木曜日10時30分～12時
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)
参加費／初回3000円(花代2500円、参加費500円、器付き)
持ち物／ハサミ、新聞紙
申込締切／各開催日の3日前まで
問合せ・申込／HANAのIRO
電話／090-1384-0532(千葉、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!
生活クラブは素性の確かなものを適正価格で取り扱い、予約共同購入、宅配している生協です。そんな生活クラブのこだわりの食材や石けんに触れるチャンスです。生活クラブってなあに?などご質問にもお答えします。お気軽にいらしてください。少雨決行。
とき／6月10日(土)①10時30分～11時45分②13時30分～14時45分
ところ／①まなび公園横(恵庭市福住町2-6)②つつじ公園横(恵庭市和光町3-4)
その他／エコバッグをご持参ください
問合せ／生活クラブ生協恵庭支部
電話／090-9085-6216(竹森)

えにわ市民プラザ・アイル

*6月の行事予定
【展示】「安田正人 水彩画展示会」
身近な街並みの情景や風景画を展示します。
とき／6月12日(月)～24日(土)10時～17時
作家／安田正人さん(恵庭市在住)
①タロット占い～タロットカード、西洋占星術、手相の3つの占術で占います～
心をリフレッシュして、新しい一歩を踏み出そう。
とき／6月14日(水)13時～16時
定員／6人(1人20分、要予約)
参加費／1500円
講師／山田小百合さん
②*花育*「えにわ育ちの初夏の花アレンジ」
初夏の花を使ったアレンジメントで、初めての方や小さなお子さんでも楽しめます。
とき／6月17日(土)10時30分～12時
定員／5人(申込順、要予約) ※開催2日前締切
参加費／お問い合わせください
講師／山田きみ子さん(「Amber」いのちとこころの花育®花育講師)
③フットケア体験～足もとから美容と健康を考える～
爪切り、角質ケア、ひざ下オイルマッサー

ジ。※素足になれる服装でお越しください。傷のある方、足の血流の悪い方のケアはできない場合があります。(各45分)
とき／6月20日(火)10時15分～15時
定員／6人
参加費／お問い合わせください
講師／Kayoさん(フットケアセラピスト)
④パワーストーンプレスレットの浄化とゴム交換
家で眠っているパワーストーンのプレスレットなどのゴム交換と浄化をします。しばらく身に着けていないものでもキレイにしてあげましょう。※お預かりも承ります。
とき／6月17日(土)13時～15時
定員／5人(申込順、要予約)
参加費／100円～
講師／Cait・Sith 青木さん
⑤写真整理相談会～思い出のつまった古い写真を、もう一度よみがえらせましょう～
片付け・収納に困っている写真やアルバム、スマホ、SDカードを持参してください。
とき／6月28日(水)10時30分～13時
定員／4人
参加費／500円(30分程度)
講師／上野かおりさん(写真整理アドバイザー)
【展示】、①～⑤共通
開館時間／10時～17時
休館日／日曜、祝日、6月29日(棚卸のため)
ところ・問合せ・申込／えにわ市民プラザ・アイル(恵庭市本町110)
電話／39-3355

第1回 キッチンガーデン講習会

庭の小さなスペースで楽しめるキッチンガーデンの管理方法や、野菜のおもしろい利用方法等の講習会を行います。講習会後は、実際に野菜の植え込み体験も行います。
とき／6月13日(火)13時より受付、13時30分～15時30分
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)
参加費／500円
定員／先着10人
申込締切／6月5日(月)まで
問合せ・申込／恵庭市花と緑・観光課
電話／33-3131(内線2525・2526)

まちづくりスポット恵み野

①お下がり交換会 with つなぐ me
サイズ160までの子供服とマタニティウェアのみの取り扱いです。下着・肌着・寝間着は新品のみ。記名のあるものも受付可能です。靴やおもちゃ等の小物の提供はご遠慮しておりますのでご了承ください。お下がりの事前提供をして下さった方には専用袋をサイズアップします。専用袋の追加は1枚100円です。当日もお下がりを受け付けております。次の方が気持ちよく使えるものの提供をお願いします。詳細や最新情報は、まちスポ恵み野インスタグラムやフェイスブックをご覧ください。
とき／6月13日(火)10時～13時(1枠20分毎の完全入れ替え制)
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)
参加費／200円(専用袋代)
その他／お下がりの事前提供にご協力ください。6月11日(日)までに「まちスポ恵み野」までお持ちください。
②はぴナビカフェ あたしん家「フリ子の会」
ある日突然、子どもが「学校に行かない!」と言われフリーランスに。この先どうなっちゃうの。このままでいいの。みんなはどうしているの?お互いの悩みを聞いたり、寄り添って気軽にお話をしに来ませんか?フリ子の会でお話したことはここだけの秘密です。参加無料。
とき／6月16日(金)13時～15時
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)
電話／39-2232
Eメール／mamap.hapinavi@gmail.com
①②共通
問合せ／まちづくりスポット恵み野
電話／39-2232

ディンプルアート体験会

車の廃材をリサイクルしたSDGsな絵の具でアート体験をしてみませんか?縁取りがしてあるので絵が苦手な方でもぬりえ感覚で楽しめます。乾くとキラキラしてステンド

グラスのようにとってもキレイです。お子様から大人まで楽しめるアートをぜひ体験してみませんか。
とき／6月17日(土)10時～12時
ところ／緑と語らいの広場えにあす(恵庭市緑町2-1-1)
参加費／1000円(材料費)
持ち物／汚れてもいいエプロン
申込締切／開催日の3日前までにご予約ください
問合せ・申込・電話／080-3233-3697(小松)

キッズ体力向上プロジェクトver.えにわ

*いろいろな運動やってみよう!
様々な動きを身につけるには、この年齢がピッタリ!楽しい運動でおもいっきり動こう!運動は学年ごとに行います。
対象／幼児年中～小学2年生
内容／サーキット運動、かけっこ、ボール、体づくり遊び
とき／6月18日(日)10時～11時
ところ／恵庭市立若草小学校(恵庭市中島町4-5-1)
参加費／700円
定員／50人
申込／以下を記入の上、メールにて受付(書式自由)①氏名(子・保護者・子フリカナ)②学校園名・学年③住所④連絡先(連絡のつくお電話)⑤参加回数(はじめて、複数回など)※すぐに自動返信メールが届きます(受信設定や迷惑メールフォルダを確認)。受付可否メールが事務局から、3日以内に送付されます。
Eメール／genki_eniwa@yahoo.co.jp
その他／初めての方を優先します。定員を上回った場合は、事務局で抽選させていただきます。※引率者(見学)は1人のみ
問合せ／子ども体力向上プロジェクト 事務局
電話／090-2815-8899(遠藤、平日13時～17時)

お試し健康太極拳

健康太極拳はインナーマッスルを鍛えて転倒を予防し、呼吸法で心を整える運動です。ぜひ体験してみてください。参加無料。事前申込不要。雨天中止。
とき／6月18日(日)10時～11時
ところ／恵庭市中島公園中央広場(恵庭市中島町3-1-1)
持ち物／帽子、飲み物、タオル
問合せ・申込・電話／090-3138-4405(佐藤)

ダメのない運動教室

*6月13日の教室開催中止のお知らせ
6月13日(火)に予定しておりました運動教室(恵庭市総合体育館)は、講師の都合により開催中止となりました。参加予定の皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。
問合せ・電話／090-8371-0019(松岡、平日17時まで)
Eメール／damenonai@gmail.com



仲間募集 大町憩の家 囲碁同好会会員募集

一緒に碁を打ちませんか。恵庭市内の4級～初段(～4段)程度の方が適正な置き石をして楽しんでいます。碁会所だとちょっと肩身が狭い方、気楽に囲碁を楽しみたい方を募集します。会費は無料です。見学を兼ねて直接遊びに来てもかまいません。
とき／毎週水・金曜日 9時～14時(欠席、遅刻、早退可)
ところ／大町憩の家(恵庭市大町4-5-15)
問合せ・電話／090-5985-3089(飯田)