

い催しです。脳トレや塗り絵のセルフトレーニング、みなカフェ文庫も絶賛貸し出し中です。【午前】小物づくり&ふまねっとで楽しく体を動かしていきます。【午後】折り紙教室&軽体操の予定です。10時45分ごろから北欧パンの出張販売があります！11時〜カフェリープさんのスイーツ&ハンドメイド小物販売があります！  
とき／7月13日(木)10時〜12時、13時〜15時  
ところ／千正寺(千歳市清水町1-14)  
持ち物／エコバック、タオル、マスク  
問合せ／千歳市南区地域包括支援センター 電話／080-6061-0697

**ベビーマッサージ&産後ヨガ**  
赤ちゃんと一緒に参加してみませんか？ママの手の温もりで赤ちゃんはニコニコになりますよ。ベビーマッサージ後、ママはヨガを行います。要事前申込。参加費などの詳細はお問い合わせください。  
対象／生後2カ月〜歩き始める前までの赤ちゃん和妈妈  
とき／7月14日(金)10時30分〜11時45分  
ところ／千歳市総合福祉センター(千歳市東雲町2-34)  
持ち物／バスタオル、赤ちゃん和妈妈の飲み物  
問合せ・申込・電話／090-6627-4530(阿保、ショートメールでご連絡ください)

**読書会RBCのお知らせ**  
当会の読書会は、申込不要・入退出自由です。お気軽にご参加下さい。  
内容／①「饗遊」参加者同士で持参した一冊を紹介し、②「RBC・本を読む会」1人の担当者が一冊を音読して紹介します。当日は「生きるかなしみ・山田太一編」を声名則行さんが音読します。  
とき／①7月14日(金)、②7月25日(火)19時〜20時  
ところ／千歳市民活動交流センター ミナクール(千歳市千代田区5-7-1市民活動センター4F)  
問合せ・電話／24-4640(山田)

**6月・7月生まれのお誕生日会**  
同じ月のお誕生日さんが集まり(年齢、性別、職業も関係なく)ゲームをしたり、誕生日月について話をし、お互いにお祝いしませんか。お気に入りのお菓子、飲み物(アルコールOK)をお持ちください。  
とき／7月15日(土)18時〜19時30分  
ところ・問合せ・申込／まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6-3アルファ千歳ビル1F)  
申込締切／7月14日(金)まで  
電話／21-8530

**「寝たままヨガ&ヘッドリラクゼーション」体験会**  
リラクゼーションルームBEACHオリジナルメニュー!ベッドに寝て出来るヨガポーズ指導、頭部、首、耳ほぐし、ヨガニドラをリラクゼーションできるベッドで個別に行います。  
対象／女性専用、心身リラックスしたい方、初めての方  
とき／①7月15日(土)10時〜17時②7月17日(月・祝)13時〜17時③7月18日(火)13時〜17時④7月19日(水)10時〜17時  
ところ／リラクゼーションルームBEACH(千歳市桜木4丁目バス停前竹内宅)  
参加費／2000円(60分)  
定員／1日先着2人  
持ち物／ストレッチ性のある服装、飲み物  
問合せ・申込・電話／090-6447-6686(竹内)

**科学のはたけ夏の収穫祭 in 千歳**  
好きな色の夜光砂とビーズを入れて、暗闇で光る「ほたる万華鏡」と、ゴムの方で本物の鳥のように羽ばたく「鳥飛行機」を作ります。前日までに申込頂けると嬉しいですよ。  
とき／7月16日(日)9時30分〜12時30分  
ところ／東雲会館5号室  
参加費／万華鏡、飛行機 材料費として各700円  
問合せ・申込先／科学のはたけ(七飯町)  
Eメール／yuhkigouroku0106@gmail.com  
電話／090-5223-3926

**だれでもかんたん「カップケーキ風スイーツデコ作り」**  
参加有料、要事前申込。  
とき／7月16日(日)10時30分〜12時  
参加費／800円(材料費)  
定員／10人  
ところ・問合せ・申込／まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6-3アルファ千歳ビル1F)  
電話／21-8530

**うたりんず**  
発達障がいの子(小学1年生から高校3年生)を持つ親の会(座談会)。参加有料、要事前申込。  
とき／7月16日(日)14時〜16時  
ところ／花園コミュニティセンター(千歳市花園4-2-5)  
参加費／200円  
問合せ・申込・電話／090-6446-3444  
Eメール／hatta2.love@gmail.com

**Language Learner's Cafe**  
①みんなの体験から学ぶ「使える!初級英会話」  
初級者大歓迎!海外旅行や、外出先で外国人に会った時に、「こんな時は英語でどう言うの?」と疑問に思ったことはありませんか?困った経験をみんなで共有しながら、Chihiro先生に「いざという時に役立つ英語」を教わりましょう♪  
とき／7月17日(月・祝)10時30分〜12時  
定員／8人(先着順)  
申込締切／7月14日(金)まで ※当日席があれば飛び込み参加や見学も可能  
②English Discussion for Intermediate Learners

Join interactive discussions to enhance your English skills with us! This time, we'll explore the theme: "Can Chitose become an international city?". Let's casually talk about what it means to be international and the subjects involved. You don't need perfect English, just express your thoughts as best you can!  
参加資格／英語レベル中級(CEFR B1)以上。判定方法についてはお気軽にお問い合わせください。  
とき／7月23日(日)10時〜11時30分  
定員／8人(先着順)  
申込締切／7月21日(金)まで ※当日席があれば飛び込み参加や見学も可能  
①②共通  
参加費／無料  
持ち物／筆記用具、飲み物  
ところ／まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6-3アルファ千歳ビル1F)  
問合せ・申込／Language Learner's Cafe  
Eメール／language.learners.cafe@gmail.com

**恵庭はなふるウォーク**  
はなふる周辺のウォーキングとはなふる見学。参加無料。事前申込不要。  
とき／7月8日(土)9時30分〜  
集合場所／恵み野駅前広場  
持ち物／昼食、飲料水、雨具、その他必要とする物  
問合せ／千歳歩こう会  
電話／090-5074-5651

**野球体験会**  
上手にボールを投げるコツ、打つコツを教えます。野球に興味のある恵庭市内の学校に通学する小学生の皆さん、一緒に野球を楽しみませんか?女の子、年長さんの参加も大歓迎です!お気軽にご参加ください!  
参加無料、事前申込不要。  
とき／7月8日(土)、9日(日)9時〜11時  
ところ／わこう公園(恵庭市和光町1-4)  
持ち物／飲み物、グローブ(なくてもOK)、ジャージなど動きやすい服装、帽子  
問合せ・電話／090-7055-5690(周防)、090-9529-0730(鍋城)

**ヨガサークルジュニアベリ**  
どのクラスもゆったり運動をしたい方におすすめで、ヨガが初めての方にも安心して受けていただけます。1回ごとの単発レッスンなのでお気軽にどうぞ!レッスンで使用するオイルやブロックはお貸しします。レッスンの前日までに申し込みください。  
①アロガゼーション  
前半は呼吸法とヨガのポーズをし、後半はアロマオイルを使ったセルフトリートメントをします。心も身体もすっきりリフレッシュ!  
とき／7月8日(土)10時〜11時30分  
ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター会議室C(恵庭市黄金南5-11-1)  
②簡単たまごヨガ  
たまごブロックという身体の曲線にフィットする丸い形のブロックを使い、身体を心地よく伸ばしたり緩めたりしながらヨガをします。呼吸も深まりリラックスします。  
とき／7月13日、20日いずれも木曜日10時〜11時10分  
ところ／緑と語らいの広場えにあす1階会議室2(恵庭市緑町2-1-1)  
③たまごヨガ  
たまごブロックを使ってじっくり身体を伸ば

します。少しアクティブな動きにもチャレンジ!とき／7月29日(土)10時〜11時30分  
ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター会議室C(恵庭市黄金南5-11-1)  
①〜③共通  
参加費／1000円  
定員／各4人  
持ち物／ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装  
問合せ・申込／ヨガサークルジュニアベリ  
電話／090-5989-0608(伊原、ショートメール可)  
Eメール／juniperberry.yoga@gmail.com

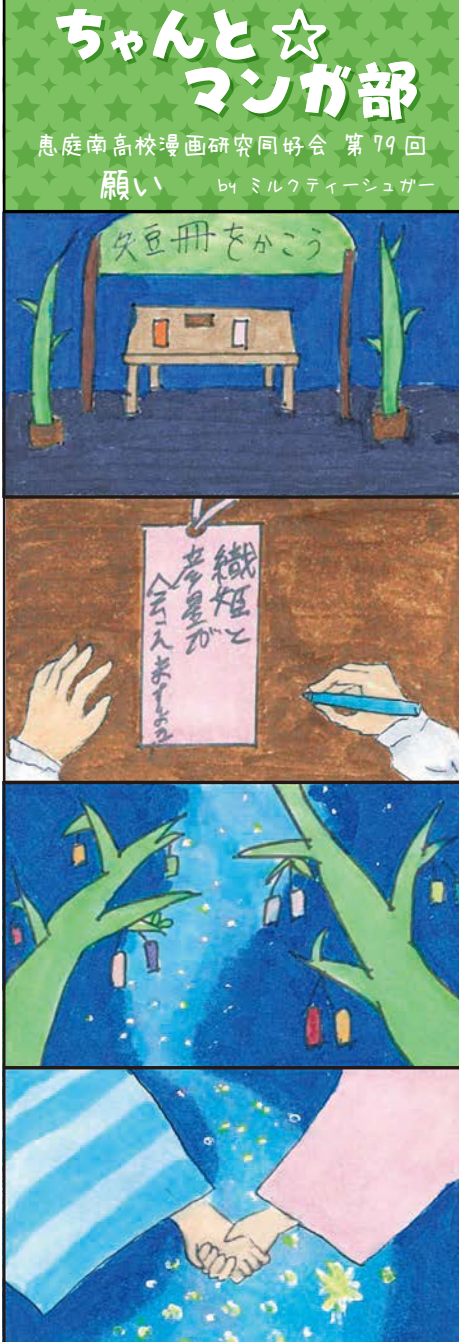
**歩窯、陶器市**  
初夏の緑豊かな季節です。庭のハーブでお茶を飲むためのカップや、家庭菜園のトマト、レタスがひきたつ器を見つけてみませんか。格安でお譲ります。是非いらして下さい。  
とき／7月9日(日)9時30分〜15時  
ところ／歩(あらた)窯工房(恵庭市南島松596) ※はなふる近く、駐車場あり  
持ち物／エコバックをお持ちください  
問合せ・電話／090-6219-7252

**ワンコインはりきゅう体験会**  
\*恵庭市限定、訪問鍼灸マッサージ無料体験のご案内  
歩行困難で外出できない方を対象に、はりきゅうを広める活動として健康保険が適用できる訪問鍼灸マッサージの無料体験会を開催します。特に訪問診療を受けている方に「はりきゅう」の良さを体感して元気になっていただきたいと思ひます。  
対象／訪問診療や訪問介護を受けている方、訪問鍼灸マッサージに興味がある方  
とき／7月10日(月)〜14日(金)  
ところ／ご自宅まで伺います(恵庭市全域)  
定員／先着3人  
問合せ・申込／リハケアナツメ堂  
電話／21-8988

**えにわ市民プラザ・アイル**  
\*7月の行事予定  
【展示】「ビーズと畳のヘリーバグ2人展」〜夏空に心うきうき、明るい笑顔でお出かけしましょう〜  
ビーズのアクセサリ、畳のヘリで作ったバグ(とても丈夫で軽いです)。  
とき／7月13日(木)〜26日(水)10時〜17時  
作家／田上真理子さん、富永裕江さん  
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／7月12日(水)13時〜16時  
定員／6人(1人20分、要予約)  
参加費／お問い合わせください  
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」  
恵庭の切り花で心を育む花育体験です。初めての方や小さなお子さんでも楽しめます。  
とき／①7月15日(土)②7月29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よう〜  
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／7月25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(45分)  
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石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／7月15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アクセサリのメンテナンス  
真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄・指輪のサイズ直しをいたします。  
とき／7月15日(土)13時〜15時  
定員／5人  
参加費／500円〜  
講師／吉田さん  
⑥見てみて!うちの花・庭・ベストショット〜ご自宅のすてきな花・草木・庭の写真を



今回の掲載は8月4日発行のちゃんと882号です。お楽しみに!!

持ちください〜  
大きな画面で写真鑑賞会。エピソードを語ったり、情報交換もできます。  
とき／7月19日(水)13時〜14時30分  
定員／10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】、①〜⑥共通  
開館時間／10時〜17時  
休館日／日曜、祝日、7月31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

**〜癒しのSUMMERたいむ〜**  
心とからだを癒しませんか?占いやリラクゼーションを楽しめるイベントです。ヘッドマッサージやフットトリートメントで疲れた身体も癒せます。 ※詳細はお気軽にお問い合わせください。  
とき／7月22日(土)10時〜15時30分  
ところ／恵庭市黄金南6-9-1 グランドミラージュV102号室  
定員／12人(予約制) ※定員に達しましたら締め切らせていただきますので、ご興味のある方はお早めに。  
参加費／3000円  
問合せ・申込・電話／090-1523-6184(富澤)

**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。

**フリーマーケット**  
家庭用品、衣類、手作り品、子ども用品などのフリーマーケットです。雨天中止。  
とき／7月9日(日)、8月20日(日)いずれも9時〜14時  
ところ／ホクレンショップ東郊店前(千歳市東郊2-7)  
問合せ・電話／090-9432-9516