

やAEDの操作方法を習得しませんか。AEDの特技や重要性の説明を行い、受講証書とプレートを発行します。参加無料、要事前申込。
 とき / 10月26日(木) 17時30分～18時30分
 ところ / ビジュアルコーポレーション本社 会議室(千歳市末広7-8-6 ビジュアルビル1F)
 定員 / 20人
 申込方法 / 10月23日(月)までに「氏名・勤務先・携帯番号・携帯メール」などを記入したFAXまたはEメールで申込
 問合せ・申込 / ビジュアルコーポレーション 電話 / 22-2385
 FAX / 22-7841
 Eメール / mail@v-1.jp

お顔の筋肉を整えてフェイスアップ!
 お顔も筋肉です! コンディショニングで触り方、リンパの流し方、筋肉の使い方を覚えましょう。要事前申込。

とき / ①毎週火曜日・木曜日 10時～11時 ※木曜日は女性限定 ②日曜日夜クラス 10月8日・22日 19時～ ※火曜日・日曜日は男女問わず参加可
 ところ / 千歳市東雲会館4号室(千歳市東雲1丁目10)
 参加費 / 1回あたり①800円②1200円
 持ち物 / ヨガマット、飲み物、タオル2枚
 問合せ・申込 / カミコヅル 電話 / 090-9437-2124 ショートメール可

えにわ健康・スポーツフェスティバル

カラダにやさしいヨガ、フィットネスエクササイズ、スポーツレクリエーション(わなげ、グラウンドゴルフ、ターゲットゲーム)、ニュースポーツ体験(モルック、バグー)など。参加費無料。
 とき / 9月30日(土)9時30分～13時30分
 ところ / 花の拠点はなふる 漁川河川敷(恵庭市南島松828-3) ※雨天時: 総合体育館
 対象 / 恵庭市民および市内在住・在勤者
 持ち物 / ヨガマット※カラダにやさしいヨガ、フィットネスエクササイズに参加される方。貸出のヨガマットには限りがあります。
 問合せ / えにわ健康・スポーツフェスティバル実行委員会(NPO法人恵庭市スポーツ協会) 電話 / 21-9900

第8回めぐみのジャズコンサート

「ラ・パンダ・カリエンテ・デ・ミナコ」によるラテンジャズの演奏。参加費無料。
 とき / 9月30日(土) 14時～16時くらいまで(開場・13時30分)
 ところ / 恵み野会館(恵庭恵み野北2-12-2)
 定員 / 150人(先着順)
 持ち物 / お茶類のみ
 その他 / 満席になった場合、お断りすることもあります
 問合せ・電話 / 37-0356 (吉田)

ブルーレイバンクリレーション

「物語るラブフルーツ」。朗読(兔ゆう)、ラブフルーツ(小野昭一)、小川未明作『港に着いた黒んぼ』を朗読します。
 とき / 10月7日(土) 13時30分～(13時開場)
 ところ / KOCOMATSU(恵庭市島松東町3-1-8)
 参加費 / 2500円
 定員 / 10人
 問合せ・申込・電話 / 090-8906-9916(小野)

NPO法人おはな

①依存症家族会
 *北海道依存症者を抱える家族の会 クローズド
 依存症家族会は、依存症問題に悩む家族の会です。依存症の種類は問わず、どちらの市町村からも参加可能です。秘密厳守。要事前申込。
 とき / 10月7日(土) 14時～16時
 ところ / 恵庭市内※必ず申込みが必要です。申込時に会場をお知らせいたします。
 ②恵庭市つながりサポート女性支援事業。参加費無料
 *女性による女性のための居場所づくり
 とき / 10月11日(水) 10時～12時
 ところ / 花の拠点はなふる 集会所(恵庭市南島松828-3)
 その他 / 出入り自由、申込不要(会場に直接お越しください) ※生理用品の購入が困難な方へ生理用品の配布も行っております(アンケートにご協力ください)
 ③居場所づくり
 *ふれあいサロンおはな
 子どもから大人まで、誰でも気軽に立ち寄ることができ、自由な時間を過ごすことが出来る場所です。お困り事、相談もお聴きします。
 とき / 10月14日(土) 18時～20時
 ところ / えにあす会議室2・3(恵庭市緑町2-1-1)
 ④恵庭市中心身障がい者交流事業
 *発達障がいを持つ大人の会「ADHD、ASD交流会」

同じ病気で悩みを抱え、生きづらさを感じている方の交流の場です。愚痴をこぼしたり、心を軽くするためのイベントを企画したり、情報交換をする場です。
 とき / 10月14日(土) 18時～20時
 ところ / えにあす1階会議室3(恵庭市緑町2-1-1)
 対象 / 医療機関にて、ADHD、ASDと診断を受けた方、または疑いのある方、その家族など。
 ⑤恵庭市つながりサポート女性支援事業
 *えにわ地域サポーター養成講座 グループファシリテーションと、がんピアサポーター養成講座。参加費無料。
 途中からでも、途中まででもお気軽にご参加ください。どんな場面でも、場のコーディネーターが出来るとて大切です。
 とき / 10月15日(日) 10時～16時30分
 ①～⑤共通
 問合せ / NPO法人おはな 電話 / 080-4044-8313

ブックトーク第28章 in 島松教会

「木の教会」でおなじみの島松教会でリアル読書会開催! 参加者で好きな本を紹介し合い、楽しいひとときを過ごしませんか!
 とき / 10月7日(土)14時30分～16時30分
 ところ / 島松伝道所(恵庭市島松東町4-1-8) ※地域の人とのつながりをめざし、教会をお借りしています
 参加費 / 500円(会場費、飲食代)
 持ち物 / 紹介したい本1冊(ジャンル不問)
 問合せ・申込 / ひだまりミーティング 電話 / 090-7250-4302(野原) Eメール / noppara.k.0714@gmail.com

秋のヨガ体験会

①肩こり・腰痛ヨガ
 症状に合わせたツボや経絡の流れを説明します。あまり動かないヨガです。老若男女、全ての方にオススメです。健康相談も受けれます。要事前申込。
 とき / 10月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 19時15分～20時30分
 ②アシュタンガヨガ
 一般的なヨガの運動量では物足りない方におすすめて。ポーズの順番を覚えてしまえば、ひとりで練習することも可能です。要事前申込。
 とき / 10月8日(日)、15日(日)、22日(日) 9時15分～10時45分
 ①②共通
 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 / 1000円(初回のみ)
 持ち物 / ヨガマット、タオル、動きやすい服装
 定員 / 10人
 問合せ・申込・電話 / 080-4048-1969(斉藤、ショートメッセージ可)
 インスタグラム / @tiyatuka

第5回キッチンガーデン講習会

お庭で作る楽しいキッチンガーデン講座もいよいよ最終回。最終回は、畑仕舞を行います! 要事前申込。
 とき / 10月10日(火) 13時30分～15時30分(13時より受付)
 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 / 10人(先着順)
 申込期間 / 10月6日(金)
 問合せ・申込 / 恵庭市花と緑・観光課 電話 / 33-3131(内線2525・2526)

ヨガセラピー

①乳がん経験者のためのヨガ
 無理のない範囲で少しづつ体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。インストラクターも乳がん・子宮頸がん経験者です。お気軽にお問合せください。要事前申込。
 とき / 10月14日(土)・28日(土) 10時30分～11時45分
 ところ / 緑と語らいの広場えにあす 会議室2(恵庭市緑町2-1-1)
 対象 / 乳がん患者さん・その家族・友人等(他のがん種の方も参加できますが、女性限定)
 ②シニアヨガ
 膝や腰に不調のある方・体力に自信のない方でも、椅子やタオルを使用して無理のない範囲で身体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう! 要事前申込。
 ・かしのもり
 とき / 10月6日・13日・20日・27日 10時30分～11時30分 いずれも金曜日
 ところ / 恵庭市生涯学習施設かしのもり会議室(恵庭市大町1-5-7)
 対象 / 60歳以上の方
 ・えにあす
 とき / 10月2日・9日・16日・23日・30日 10時～11時 いずれも月曜日
 ところ / 緑と語らいの広場えにあす 会議室2(恵庭市緑町2-1-1)

対象 / 60歳以上の方
 ③やさしい椅子ヨガ
 きついポーズや激しい動きはありません。ヨガが初めての方や身体がかたい方、運動が苦手な方、心身に不調のある方もご参加頂ける椅子を使用したヨガです。要事前申込。
 とき / 10月7日・21日 10時30分～11時30分 いずれも土曜日
 ところ / 緑と語らいの広場えにあす 会議室2(恵庭市緑町2-1-1)
 対象 / どなたでも
 ①～③共通
 参加費 / 700円(初回体験無料・回数券購入で600円)
 持ち物 / 裸足になれるジャージ等の動きやすい服装・あればヨガマット(無料貸出あり)・長めのタオル・飲み物
 申込期間 / 前日までに要申込(キャンセルは当日でも可。キャンセル料は一切かかりません)
 問合せ・申込 / 一般社団法人日本ヨガメディカル協会 電話 / 090-1641-6933(認定ヨガセラピスト 吉田直子。ショートメール可)

レヴールサックス教室20周年発表会

大人から子どもまで楽しめるサックスコンサートです! 教室20周年の節目に、国内外でご活躍のプロサックスプレーヤー・井上麻子氏をお招きしています。10代～70代の生徒さんによるソロ・アンサンブル、またサックスオーケストラも聴き応えがあります。親しみのある曲も多数ご用意しております。どうぞお気軽にお越しください! 入場無料。事前申込不要。
 とき / 10月21日(土) 開場13時、開演13時30分
 ところ / 夢創館(恵庭市島松仲町1-2-20、島松駅徒歩1分)
 問合せ / レヴールサックス教室 電話 / 070-6636-1091

いろいろな楽器の音を楽しもう! ファミサポ秋の音楽会!

毎年ご好評をいただいておりますファミサポ音楽会。今年は色々な打楽器が登場! 打楽器とヴァイオリン、ピアノの3つの楽器で楽しい演奏をお届けします! 絵本の読み聞かせもあつよ〜ぜひご家族みんなでお越しください! 要事前申込。
 とき / 10月1日(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 / 大人500円、子ども無料
 定員 / 80人
 申込期間 / 9月28日(木)まで
 問合せ・申込 / 恵庭市ファミリー・サポート・センター 電話 / 29-6031

恵庭ソフトボール協会

*ソフトボール大会参加チームの募集
 この大会は歴史ある大会でスポーツの振興と親睦を主として開催されているものです。今回、当協会の最後となる市民大会となりました。グローブやユニフォームなど道具がなくても参加できます。
 ①第45回恵庭市民女子ソフトボール大会
 とき / 10月8日(日) 9時～※延期なし(荒天時等中止)
 ②第53回恵庭市民男子ソフトボール大会
 とき / 10月15日(日) 9時～※延期なし(荒天時等中止)
 ①②共通
 ところ / 恵庭市島松屋外運動場(恵庭市南島松389-3)
 参加資格 / 恵庭市及び近郊でソフトボールを愛し、楽しむ高校生以上で構成し、選手は20人以内とする。会社の福利厚生や町内会、友人同士などで構成し楽しみましょう。
 その他 / 特別ルール・原則ウィンドミル投球は採用しない。盗塁無し。試合時間・5回戦で60分のトーナメント戦(50分を過ぎて新イニングに入らない)コールドゲームは無し、同点時は抽選とする。
 参加費 / 大会参加費はお問合せください
 申込方法 / 総合体育館、島松体育館窓口で配布または事務局にお電話かFAXでお問い合わせください
 申込期間 / 10月3日(火) 18時30分からの代表者会議開催まで
 問合せ・申込 / 恵庭ソフトボール協会事務局 電話 / 080-1880-4943(溝口) FAX / 33-5751

恵庭市長杯恵庭市民弓道大会

弓道経験のある方はお気軽にご参加ください。要事前申込。
 とき / 10月9日(月・祝) 9時30分～
 ところ / 恵庭市総合体育館弓道場(恵庭市黄金中央5-199-2)
 対象 / 弓道経験のある恵庭市民
 参加費 / 500円
 申込期限 / 10月7日(土)まで
 問合せ・申込 / 恵庭弓道連盟

ちゃんと☆マンガ部

恵庭北高校漫画研究部 第23回
 何だったんだろう by 匿名希望



今回の掲載は3月29日発行のちゃんと915号を予定しています。お楽しみに!!

電話 / 37-1671 (小田)

キッズ体力向上プロジェクトver.えにわ

*いろんな運動をやってみよう!
 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。内容はサーキット運動、かけっこ、ボール、体づくり遊びです。
 とき / 10月22日(日) 10時～11時10分
 ところ / 若草小学校(恵庭市中島町4)
 対象 / 幼児年中～小3。恵庭市外も参加可。
 参加費 / 700円
 定員 / 50人
 その他 / 参加希望の方は以下を記入の上、メールにて受付(書式自由)①氏名(子・保護者・子フリガナ) 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(初めて、複数回など) ※すぐに自動返信が届き、(受信設定や迷惑メールフォルダを確認)その後事務局から、3日以内にメールが送付されます。
 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14時～17時)

陸上自衛隊北海道補給処

*カワセミコンサート
 陸上自衛隊北部方面音楽隊による迫力ある演奏をお送りします。参加無料。要事前申込。
 とき / 11月3日(金・祝) 13時30分開場、14時開演
 ところ / 恵庭市民会館大ホール(恵庭市新町10)
 申込方法 / 往復はがき往信用の裏面に代表者の名前と年代、住所、電話番号、同伴者の氏名と年代を記入し、郵送してください。応募者多数の場合は抽選となります。※はがき1枚につき5名まで応募できます
 申込先住所 / 〒061-1393 恵庭市西島松308番地 陸上自衛隊北海道補給処広報班 カワセミコンサート係
 申込期限 / 10月6日(金) 消印有効
 問合せ / 陸上自衛隊北海道補給処広報班 電話 / 36-8611(内線6071) ※平日8時30分～16時30分