

Learners'Cafe
Eメール / language.learners.cafe@gmail.com

行政書士・司法書士による暮らしの無料相談会

行政手続、遺言・相続手続、不動産登記に関することなど、ご相談ください。

とき / 10月24日(火) 13時30分～15時30分

ところ / 市民ふれあいプラザ(千歳市幸町1-9)

問合せ・電話 / 40-7530 (行政書士ふるたから事務所)

カイロプラティックであなたの未来の姿勢がわかる!

*AIが姿勢診断してくれます。

お身体の不調は突然訪れます、まずはAIで自分の身体を知ってみませんか?同じ痛みや不調を繰り返さないように予防法もお伝えします。要事前申込。

とき / ① 10月24日(火) 18時～20時30分 ② 10月26日(木) 18時～19時 ③ 10月28日(土) 10時～18時 ④ 10月29日(日) 10時～18時

ところ / 千歳市真々地1丁目
参加費 / 1,000円以内
持ち物 / 動きやすい服装
問合せ・申込・電話 / 090-6699-4392 (かわなみ、ショートメール可)

股関節ケアで健康ライフ

カイロプラクターによる骨活シリーズ第1弾!骨盤・股関節の仕組みを知って効率よく体操をします。太ももの引き締めや、足元ポカポカ冬の冷え性予防にも効果が期待できます。要事前申込。

とき / 10月26日(木) 10時～11時
ところ / 千歳市立千歳公民館(千歳市真町176-3)

参加費 / 1000円
持ち物 / フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(持っている方)、動きやすい服装
問合せ / 骨セラブ
電話 / 090-7642-6690 (國井、ショートメール可)

親子で楽しめる だれでもかんたん「ビーズボールペン作り」

とき / 10月26日(木) 16時～18時
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1階)
定員 / 10人。要事前予約。
材料費 / ボールペン600円、鉛筆ペン800円。
その他 / 時間内であれば途中参加できます。予約が無い場合は中止させていただきます。

問合せ・申込 / まちライブラリー@ちとせ
電話 / 21-8530

花育～大人なハロウィンアレンジメント

アーティフィシャルフラワーを使ったシックなハロウィンフラワーアレンジメントを作ります。お子様連れも

可。要事前申込。
とき / 10月27日(金) 10時30分～11時30分
ところ / リフォーム cafe SUMAI(千歳市北陽6-4-18)
参加費 / 2200円
問合せ・申込 / リフォーム cafe SUMAI
電話 / 090-9514-8722 (南雲)

なごみの会

*背骨コンディショニング
背骨を整えることで、首のこりや肩こりにも効果が期待できます! 要事前申込。

とき / 10月27日(金) 19時30分～20時30分
ところ / 千歳市総合福祉センター(千歳市東雲町2-34)

参加費 / 1300円
持ち物 / ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、動きやすい服装。
問合せ・申込・電話 / 080-1863-0753 (ながせ)

ピラティス&カイロプラクティックで身体メンテナンス

カイロプラクティックを体験していただき身体を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えたり姿勢改善をしませんか?カイロプラティック体験15分程度、ピラティスは50分になります。要事前申込。

とき / 10月28日(土) 8時30分～10時30分
ところ / 結工房(千歳市勇舞8-4-10)
参加費 / 1700円
その他 / 詳細&ご予約はお電話にて。
問合せ / 結工房
電話 / 090-8635-3465 (平本)

こどもスマイル

*千歳リハ大学 こどもスマイル 参加者募集!

子ども好きな大学生のお兄さん・お姉さんが身体を使った遊びを企画します。思い切り遊んだ後には、参加賞をもらえます。参加費無料、要事前申込。

とき / 10月28日(土) 10時～11時30分
ところ / 北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2-10)

対象 / 年中さん～小学校1年生くらいまで。
申込期間 / 27日(金) 13時まで。
定員 / 10名(先着順)
持ち物 / 汗拭きタオル、水筒は各自ご用意ください。
問合せ・申込 / 北海道千歳リハビリテーション大学 総務部
電話 / 28-5331

国際交流イベント

当クラブの女性外国人会員が、主婦目線で北海道の生活についての質問に、それぞれの体験を交えて日本語で答えます。今回のテーマは「住!」
とき / 10月28日(土) 10時～12時
ところ / 北ガス文化ホール3階 中会議室(千歳市北栄2-2-11)
問合せ / 千歳ボランティア通訳クラブ
電話 / 080-1889-6681 (落合)

生活クラブ生協

*今年度ラスト!千歳に移動説明車がやってくる

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。生活クラブのこだわりの食材や、身体・環境にも優しい石鹸に触れるチャンスです。お気軽にいらしてください。小雨決行。

とき / 10月28日(土) ① 11時～12時 ② 13時30分～14時30分
ところ / ①あずさ4号公園横(千歳市あずさ5-21) ②ミツバチ公園横(千歳市幸福3-3-1)
持ち物 / エコバッグ
問合せ / 生活クラブ生協
電話 / 090-9085-6216 (竹森)

秋の小学生卓球体験教室

千歳市内の小学生を対象とした卓球体験教室を開催します。卓球に興味のある小学生の皆さん、この機会に一緒に楽しんでみませんか。1日のみの参加や途中退場でもOKです。参加時は保護者の同伴をお願いします。ラケット貸出あり。参加費無料、要事前申込。

とき / ① 10月29日(日) 14時～15時30分 ② 11月5日(日) 9時30分～11時 ③ 11月12日(日) 9時30分～11時
ところ / 千歳市青少年会館(千歳市東雲町1-10)
持ち物 / 運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物、ラケットがある方はお持ちください。

申込期間 / 開催の2日前まで
その他 / 申込はEメールかショートメールでお願いいたします。希望日①②③、氏名、性別、学年、連絡先、ラケットの貸出希望を記入してください。
問合せ・申込 / 090-1380-9216(千歳卓球少年団 唐澤、ショートメールで問合せください)
Eメール / chitose.tt.3@gmail.com

不登校の子を支える親の会ぼっけ

不登校や行き渋りのお子さんをもつ親御さんとの茶話会です。
とき / 10月29日(日) 14時～16時
ところ / パセオすみよし店2階(千歳市住吉4-14-11)
参加費 / 200円(会場費)
申込期間 / 当日午前中まで。
問合せ / 不登校訪問支援カウンセラー
電話 / 090-5822-8798

恵庭おもちゃクリニック

おもちゃを直します。部品交換が必要なときは説明したうえで、部品代負担となることがあります。販売店・メーカーの保証期間内の物、貴重品・骨董品・コレクション品、自転車・モデルガン等安全性に関わるものは受け付け不可。預かったおもちゃは翌月のクリニック会場で返却。交換する部品が購入困難等で修理できないときは返却となります。
とき / 10月23日(月) 9時30分～12時
ところ / 恵庭市生涯学習かしわのもり



今回の掲載は11月17日発行のちゃんと897号です。お楽しみに!!

(恵庭市大町1-5-7)
その他 / 原則無料(交換部品は有料)
持ち物 / おもちゃ本体付属品(壊れたり外れた部品、取扱説明書、入っていた箱もあれば)
問合せ・電話 / 090-7058-6996(代表 村本)

仲間募集

千歳スキースポーツ少年団 団員募集
とき / 11月18日(土)～令和6年3月9日(土)の土・日曜日(月6回程度)
ところ / 北長沼スキー場(夕張郡長沼町東6線北12) および千歳市民スキー場(北海道千歳市泉沢101-7)など
参加費 / お問合せください
申込期間 / 11月18日(土)
その他 / 入団式にて申込となります。※入団式11月18日(土)15時～千歳市スポーツセンターダイナックスアリーナ2階会議室(千歳市真町176-2)。表彰制度があります(優秀団員、皆勤賞:入団式からすべての講習に参加)。
問合せ・電話 / 27-8733(久野、18時以降)