

ついてです。参加無料。要事前申込。
 とき／3月28日(木) 13時～14時(開場12時30分)
 ところ／北星病院通所リハビリセンター2階(千歳市清流5-4-2)
 定員／30人(先着順)
 持ち物／雨や雪の際は上靴をご持参ください(施設内床が濡れてしまうため)
 申込期限／3月27日(水) 17時まで
 問合せ・申込／北星病院リハビリテーション科(担当・澤野)
 電話／24-1121(リハビリテーション科へ繋いでください)

チアリーディング千歳教室体験会!

チアダンスや組体操、マット運動などを取り入れた、総合的な運動能力を高めるスポーツです。ぜひ、たくさんの方のお越しをお待ちしております♪参加無料。要事前申込。
 とき／3月29日(金) 18時30分～19時30分
 ところ／千歳市開基記念総合武道館1階アリーナ(千歳市あずさ1丁目3-1)
 対象／年中～小学生
 持ち物／動きやすい服装。室内シューズ・飲み物
 申込期間／体験日の前日までにご連絡ください。
 その他／※チーム募集人数5名。体験会の参加人数に制限はありません。
 問合せ・申込・電話／070-6604-6604(星 真衣、M&M's club)

イースター礼拝のご案内

*キリストの復活を聖書から聴く
 飾り付けられた「イースターエッグ」お持ち帰りください。参加無料。事前申込不要。
 とき／3月31日(日) 10時45分～12時
 ところ／千歳福音キリスト教会(千歳市北栄2-31-6)
 問合せ・電話／23-4298
 Eメール／chitose_church@yahoo.co.jp

「走り方のコツ」を学ぶ練習会(初心者向け)

千歳 JAL 国際マラソンに向けて、過去に同大会の優勝経験者が準備運動のやり方、フォーム指導などをおこないます。一緒に完走

目指しましょう!要事前申込。
 とき／4月9日(火)、16日(火)、23日(火) 10時～11時30分
 ところ／青葉公園テニスコート駐車場付近(千歳市真町)
 参加費／各回1000円
 定員／5人
 問合せ・申込・電話／050-3703-0629(高浜カスミ)
 Eメール／info@runup42195.com

美花 flowers

*フラワーアレンジ体験のお知らせ。要事前申込。
 ①ニュアンススターチスのシンプルリース
 とき／4月17日(水) 10時40分～
 ②母の日ギフトのアレンジ
 とき／4月28日(日) 10時40分～
 ①②共通
 ところ／まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広6-3 アルファビル1階)
 材料費／2000円
 問合せ・申込・電話／070-6601-9261

齋藤彰一「切り絵展」

恵庭の街を切り絵にしたら!パート2。あなたのお店が切り絵になっているかも…。入場無料。事前申込不要。
 とき／3月31日(日) 9時30～19時まで※最終日は16時まで。月曜日は休館。
 ところ／恵庭市立図書館本館2階 展示ギャラリー(恵庭市恵み野西5-10-2)
 問合せ・電話／34-5150(齋藤)

子どもプログラミング無料体験会

小学1年生から中学3年生向け、プログラミングの無料体験会です。参加無料。要事前申込。
 とき／3月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日) 9時30分～18時(約1時間半)
 ところ／Do! Kids Lab 恵み野本校(恵み野西1丁目25-3)
 対象／小学1年生～中学3年生
 申込方法／「自信教育 Do! Kids Lab」の HP 内に体験会予約ページもございます。電話か Web よりお申し込みください。
 問合せ・申込／自信教育の Do! Kids Lab
 電話／090-6695-6748(代表・鷲尾)

えにわ市民プラザ・アイル

①アクセサリーのメンテナンス
 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／3月23日(土) 13時～15時
 定員／5人
 参加費／500円～
 講師／吉田さん
 ②スマホのギモン解決!相談会
 お店のアプリや紙の明細書廃止に伴う手続きなどをお手伝いいたします。要事前申込。
 とき／3月25日(月) 13時～15時
 定員／4人(先着順)
 参加費／500円(30分)
 持ち物／お持ちのスマホ・タブレット・筆記用具
 講師／上野かおりさん(デジタル庁認定デジタル推進委員)
 ①②共通
 ところ／えにわ市民プラザ・アイル
 その他／開館時間:10時～16時、休館日:日曜・祝日。来店の際はマスクの着用と検温をお願いしております。
 問合せ・申込・電話／39-3355

春のヨガ体験会

①アシュタンガヨガ
 しっかりと汗をかきたい方におすすです。要事前申込。
 とき／3月31日(日) 9時15分～10時45分
 ②肩こり・腰痛ヨガ
 老若男女、全ての方におすすです。要事前申込。
 とき／4月6日(土) 19時15分～20時30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
 持ち物／ヨガマット、タオル、動きやすい服装
 定員／各10人
 問合せ・申込・電話／080-4048-1969(ショートメッセージ可)。インスタグラム:@tiyatuka

しゅわしゅわタイム 恵庭市出前講座

*子ども向け手話体験
 手話は体や表情で思いを伝える「ことば」だよ。おとなも、子どもも手話であそぼう。要事前申込。
 とき／4月3日(水) 10時～11時30分
 ところ／もりのいえ(恵庭市恵央町14-4)

定員／10人
 対象／どなたでも
 参加費／200円(小学生以上お茶代)
 問合せ・申込・電話／090-2818-8399
 (specialneeds ささえ隊)

料理教室 作っちゃおう「だしパック作り」

かつお節のけずり体験や昆布の味比べなどしてみませんか。ホッとす懐かしい香りをお楽しみください。要事前申込。
 とき／2024年4月12日(金) 13時～14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)
 参加費／お土産代・だしパック5袋:1500円
 持ち物／手拭きタオル、エプロン
 申込期間／4月5日(金)まで
 その他／当日のキャンセルはお受けできません。締め切り以降はキャンセル料が発生致します。
 申込方法／菜々倶楽部まで下記、連絡先にお申し込みください。
 問合せ・電話／39-2232(まちスポ恵み野)
 申込・電話／080-4366-3678(阿部)
 Eメール／saisaiclub.abe@gmail.com

えにわフットパス愛好会

*令和6年度入会者説明会のご案内
 令和6年度新会員を募集します!花・川・緑や文化・歴史的施設を巡る7km前後のウォーキングと一緒に楽しみませんか。要事前申込。
 とき／4月13日(土) 14時～15時30分
 ところ／緑と語らいの広場えにあず会議室8-2・3(恵庭市緑町2-1-1)
 実施内容／(1)入会者説明会①えにわフットパス愛好会の紹介(活動状況を動画説明)②令和6年度事業報告等(2)令和6年度総会①令和5年度事業報告、会計決算報告等②令和6年度事業報告、会計予算報告等
 参加費／参加費無料、年会費1000円(会場で徴収)
 申込期間／会員以外の方は4月9日(火)まで
 問合せ・申込・電話／090-9529-4829(前田会長)、090-3019-9892(加藤事務局長)

名前 杉玉
 名前通り杉の葉を集めて丸くしたもので、酒蔵の軒先に緑の杉玉が吊り下げているのは「新酒ができた」という目印らしい。ずっと大きなマリモかと思っていた。

いずい
 「状態が悪い」「違和感がある」という意味。なんだか目が「いずい」。ゴミでも入ったかな?