

ボンやボールを使ってお友達と楽しく踊りましょう。要事前申込。  
 とき／毎週木曜日17時30分～18時30分  
 ところ／恵庭市総合体育館(恵庭市黄金中央5-199-2)  
 対象／新年中～小学生  
 持ち物／動きやすい服装  
 問合せ・申込・電話／080-5555-1533(横井)

**ミナミナ市&キッチンカーフェス**

【ミナミナ市】多彩な作家さんの作品、焼き菓子やパン、コーヒー豆などモール棟通路に20店並びます。  
 【キッチンカーフェス】駐車場にて17台で開催します。  
 とき／3月31日(日)10時～16時(※キッチンカーフェスは17時まで)  
 ところ／フレスポ恵み野 モール棟通路&駐車場(恵庭市恵み野里美2-15)  
 その他／キッチンカーフェスでは、SDGsに取り組みます。また、フードドライブにご協力ください。  
 問合せ・電話／090-8659-9032(ヤマグチ)インスタグラム minaminaichi Eメール／minamina-ichi@hotmail.com

**アメリカンスクエアダンス無料講習会**

世界中で踊られているアメリカンスクエアダンスの無料講習会を行います。参加無料。事前申込不要。直接会場にお越しください。  
 とき／4月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)10時～11時30分  
 ところ／恵庭市桜町会館(恵庭市桜町3-8-13)  
 持ち物／上靴、飲み物、動きやすい服装  
 問合せ・電話／36-3671(ザ・グレイスヤード石原)

**ヨガセラピー**

①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身体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう！  
 とき／4月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)10時～11時10分  
 ところ／緑と語らいの広場えにあす2階会議室8(恵庭市緑町2-1-1)  
 対象／60歳以上の方(男性もご参加頂けます)

②やさしい椅子ヨガ

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。  
 とき／4月6日(土)・20日(土)10時30分～11時40分  
 ところ／緑と語らいの広場えにあす1階会議室2  
 対象／どなたでもご参加頂けます

③乳がん経験者のためのヨガ

無理のない範囲で少しずつ体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。  
 とき／4月13日(土)・27日(土)  
 ところ／緑と語らいの広場えにあす1階会議室2  
 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)

①～③共通

参加費／各回900円(初回体験無料)  
 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  
 申込期限／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)

**えにわ市民プラザ・アイル**

①展示と販売「ノルトブルーメの花柄布の作品展」  
 リバティープリントなどヨーロッパの

生地や国内外の美しい花柄生地を使った作品。参加無料、事前申込不要。  
 とき／4月8日(月)～20日(土)10時～17時  
 作者／丹治葉子さん  
 ②薬膳スイーツと薬膳茶で心と体を笑顔に  
 ＊体質診断・ハンドマッサージも承ります(要予約)

体が喜ぶ薬膳スイーツと薬膳茶をセットで提供。4種類の薬膳茶を用意しておりますので、150円でどなたでも提供いたします。要事前申込。  
 とき／4月10日(水)13時～15時30分  
 定員／薬膳茶と薬膳スイーツ・10人。ハンドマッサージ、体質診断・4人  
 参加費／薬膳茶と薬膳スイーツ・500円。ハンドマッサージと体質診断・各500円。

講師／池端芳江(和漢薬膳師・登録販売者・ハンドリフレクソロジスト)  
 ③タロット占い  
 タロットカード、西洋占星術、手相の3つの占術であなたの2024年を占います。要事前申込。  
 とき／4月17日(水)13時～16時  
 参加費／1500円  
 定員／5人(お1人様20分)  
 講師／山田小百合さん

①～③共通  
 ところ／えにわ市民プラザ・アイル(恵庭市本町110) ※開館時間・10時～17時、休館日・日曜日、祝日、4月30日(棚卸のため)  
 その他／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(えにわ市民プラザ・アイル)

**歩くまでの発達講座**

①赤ちゃんの発達がなぜ必要で大事なのか、②ママの育児の悩みと赤ちゃんの関係、③赤ちゃんの動きを助けるための育児のポイント。参加無料。要事前申込。  
 とき／4月13日(土)10時～11時30分

ところ／緑と語らいの広場えにあす会議室1(恵庭市緑町2-1-1)  
 対象／1か月～歩くまでのお子さんとその家族  
 定員／5組  
 問合せ・電話／090-9087-1464(高橋、歩くまでの発達アドバイザー)  
 申込／公式LINE(@689hsuoc)またはメール(jetkitchen0307@gmail.com)にて、①当日いらっしゃるお子さんとお家族のお名前、②お子さんの生年月日、③電話番号、④気になっていること(あれば)をお知らせください。

**恵庭卓球協会**

＊令和6年度春季市民卓球大会  
 とき／4月21日(日)開場8時、開会式9時  
 ところ／恵庭市総合体育館アリーナ(恵庭市黄金中央5-199-2)  
 対象／恵庭市内に居住の方、または勤務地・学校が市内にある方  
 参加費／小・中学生シングルス各300円、高校生シングルス500円、一般シングルス600円(会員500円)、小中学生ダブルス1組400円、高校生ダブルス1組800円、一般ダブルス1組1200円(会員は1000円)、50歳超混合ダブルス1人600円(会員500円) ※参加料は当日会場で申し受けます。卓球協会会員入会希望者は当日会場で受け付けます(年額500円)  
 その他／種目：個人戦(シングルス及びダブルス)①小・中学生・一般(高校生含む)各男女シングルス②小・中学生男女ダブルス③一般の部男女ダブルス(高校生含む)④50歳以上の混合ダブルス(男女別に申し込み・ペアは当日抽選により決定します)。 ※選手は必ずゼッケン(前年度ゼッケン可)をつけて下さい。当日体調の悪い方は出場をしないでください。  
 申込期間／4月8日(月)まで  
 問合せ・申込・電話／090-9511-1186(事務局・沼田)、【中学生の部申込】chitose\_teniwa@yahoo.co.jp(恵明中学校・菊地先生)

**PRESENT**  
 読者プレゼント

**ペア5組様**  
**Piano & Singing Pct.Book**  
 ～ピアノと歌が奏でる絵本の世界～&ピアノソロ

村元絵美(ピアノ)、綾部潤和(歌がたり・作曲)による、絵本の歌がたりとピアノソロのコンサート。子どもも大人も楽しめる音楽と絵本の世界をお楽しみください。

提供／Team Emi

●とき／4月20日(土)10時30分開場、11時開演  
 ●ところ／夢創館(恵庭市島松仲町1-2-20) ●入場料金／大人2500円、中学生以下無料 ●チケット  
 取扱い／恵庭市民会館(恵庭市新町10)、夢創館、地域FM放送e-niwa(恵庭市緑町2-1-1、緑と語らいの広場えにあす内) ●問合せ／Team Emi Eメール teamemi2022@gmail.com

①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業  
 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨初めてクラシック音楽を聴いた年齢を教えてください **以上すべてをご記入の上、「ピアノと歌が奏でる絵本の世界」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。**  
 ①～⑨に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。

【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号  
 (株)メディアコム「ちゃんと」編集部  
 【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

**WEB応募フォーム**



千歳市からのお知らせ

**【令和6年度 千歳市若返り学園の会員募集について】仲間づくりや趣味・教養を高めるための活動をします。**

主な活動内容：講演会、映画鑑賞会、ハイキング、パークゴルフ、社会見学、室内ゲーム大会、学園祭、学級活動、サークル活動(短歌、俳句、書道、合唱、ダンス、絵手紙、健足エクササイズ、健康武道ヨガ)など

**対象** 満60歳以上(令和6年4月末時点)の千歳市民の方  
**開講期間** 5月から来年3月まで(月1～2回程度、1年制)  
**受講料** 年間1,300円(申込時に納入)(傷害保険料、学級活動費含む。社会見学などは別途自己負担あり)  
**申込期限** **4月2日(火)～12日(金)まで**  
 (土・日・祝日を除く8:45～17:15)  
**申込方法** 教育委員会生涯学習課(千歳市役所第2庁舎2階10番窓口)にて受付。また、下記の会場でも受付します。

北新コミセン7号室	4月3日(水)	10:00～11:30
花園コミセン2号室	4月3日(水)	13:30～15:00
泉沢向陽台コミセン7号室	4月4日(木)	10:00～11:30
鉄東コミセン6号室	4月4日(木)	13:30～15:00
北桜コミセン2・3号室	4月9日(火)	10:00～11:30
富丘コミセン6号室	4月9日(火)	13:30～15:00

※現在会員の方も手続きが必要です。

**お問合せ** 千歳市教育委員会生涯学習課社会教育係  
 電話0123-24-0848(直通) FAX 0123-27-3743