

とき/10月30日(水)10時30分~11時45分
 ところ/コープさっぽろパセオすみよし店内
 トドックステーション(千歳市住吉4-14-11)
 対象/生後2ヶ月からの赤ちゃん和妈妈
 参加費/1000円
 持ち物/バスタオル、赤ちゃん和妈妈の飲み物
 申込期間/10月28日(月)まで
 問合せ・申込/090-6627-4530(阿保、
 ショートメール可)

千歳美術協会

***チトセ市民芸術祭2024 千歳美術協会
 美術展**
 千歳美術協会による油彩、水彩等の絵画
 展。姉妹都市の指宿市のシルバー世代の作
 品も展示します。千歳市文化団体連絡協
 会主催。入場無料。
 とき/11月1日(金)~3日(日)10時~
 17時*最終日は16時まで
 ところ/千歳市民ギャラリー2階(千歳市千
 代田町5-7-1)
 申込期間/10月20日(日)まで
 その他/一般作品を募集しています。出品
 料1点につき1000円*一人3点まで
 問合せ・申込/24-4702(高木)

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。思い切り遊ん
 だ後には、参加賞をもらえます。要事前申込。
 とき/11月2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
 定員/10人(先着順)
 持ち物/汗拭きタオル、飲み物
 申込方法/電話または千歳リハビリテーシ
 ョン大学HPにて
 問合せ・申込/28-5331

千歳友の会

***家事家計講習会**
 衣食住・家計に関する講習会(千歳と恵
 庭で内容が異なります)要事前申込。
 とき/11月7日(木)、8日(金)10時~11時30分
 ところ/【千歳】7日(木)千歳友の家(千歳
 市桜木4-13-4)【恵庭】7日(木)恵庭市黄
 金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-
 1)、8日(金)緑と語らいの広場えにあす2階
 クッキングスタジオ(恵庭市緑町2-1-1)
 参加費/400円
 申込期間/各開催日2日前まで
 その他/託児有(4か月~)保険料100円
 問合せ・申込/090-2871-7728(藤田)

千歳卓球協会

***令和6年度 市内シニア交流卓球大会**
 要事前申込。
 とき/11月8日(金)9時~12時予定*
 開場8時10分~、受付8時30分~、
 ところ/千歳市スポーツセンターアリーナ
 (千歳市真町176-2)
 対象/60歳以上の千歳市民または千歳の
 クラブに加入している方(初級者・中級者
 を想定しています)
 参加費/800円
 申込期間/10月25日(金)まで
 問合せ・申込/22-5753(関井)

千歳市スポーツ協会

①護身術講習会(護身術・スポーツチャンバラ)
 護身の一番は逃げる。大人はもちろんお
 子様でも出来る逃げるための護身術と、スポ
 ーツチャンバラを体験します。参加無料。要事前申込。
 とき/11月9日(土)9時30分~11時30分
 ところ/千歳市開基記念総合武道館 柔道
 場(千歳市あずさ1-3-1)
 対象/千歳市内在住・在学・在勤の方(小
 学生以上)*親子参加可
 定員/30人*定員になり次第受付終了
 申込期間/10月22日(火)12時~31日
 (木)17時まで
②トランポリンとスポーツ体験(小学5・6年生)
 トランポリン5回、バドミントン・卓球な
 ど3回の予定。要事前申込。
 とき/11月19日(火)、21日(木)、26日(火)、
 28日(木)、12月3日(火)、4日(水)、10日(火)、
 11日(水)18時30分~20時15分*計8回
 ところ/千歳市スポーツセンターダイナック
 スアリーナ第2体育館(千歳市真町176-2)
 参加費/1100円

持ち物/卓球・バドミントンのラケットはこ
 ちらで用意します。
 対象/市内の小学5・6年生
 定員/28人*定員になり次第受付終了
 申込期間/10月22日(火)12時~25日
 (金)17時まで
①②共通
 問合せ/22-4150(9時~17時)祝日は
 日曜・月曜・祝日
 申込/千歳市スポーツ協会HPにて

日赤千歳市地区事務局

***赤十字救急法基礎講習**
 傷病者の観察の仕方及び一次救命処置・心
 肺蘇生法・AEDを用いた除細動、気道異物除
 去)等救急法の基礎を学びます。要事前申込。
 とき/11月10日(日)10時~16時
 ところ/千歳市総合福祉センター402号室
 (千歳市東雲町1-11)
 参加費/教材費1500円
 定員/15人
 持ち物/筆記用具、伸縮性のある服装でご
 参加ください。*千歳市社会福祉協議会HP
 にて詳細をご確認ください。
 申込期間/10月25日(金)まで
 申込方法/電話または日赤千歳市地区事務
 局窓口(千歳市社会福祉協議会内)まで
 問合せ・申込/27-2525

なごみの会

***背骨コンデショニング**
 肩こりや腰痛の改善に役立つ、誰でも出
 来る運動です。要事前申込み。
 とき/10月18日(金)19時30分~20時30分
 ところ/千歳市総合福祉センター302号室
 (千歳市東雲町2-34)
 参加費/1300円
 持ち物/ヨガマット(無ければバスタオル)、
 飲み物、動きやすい服装、ハンドタオル
 問合せ・申込/080-1863-0753(ながせ)

三浦綾子読書会

『道ありき』を参加者で輪読して、自由に
 話し合います。本が無くても読んでいなくて
 も大丈夫です。参加無料。事前申込不要。
 とき/10月19日(土)13時30分~15時
 ところ/恵庭市福音キリスト教会(恵庭市緑
 町1-7-1)
 問合せ/090-7653-2684(池川)

えにわ市民プラザ・アイル

①スマホのギモン解決!相談会
***個別でスマホの困った!を解決**
 お店のアプリや二次元コード読み取り、
 LINEの使い方などをお手伝いいたします。
 要事前申込。
 とき/10月22日(火)14時~16時30分
 定員/6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)
②罪悪感をわすれて楽しむ薬膳スイーツ
***体質診断とハンドマッサージ・ドライヘッド・**
デコルテも承ります
 米粉を使ったバナナのパウンドケーキで
 す。3種類の薬膳茶を用意しております(各
 150円)要事前申込。
 とき/10月23日(水)13時~16時
 参加費/①【薬膳スイーツ】500円②【ハン
 ドマッサージ・体質診断】各1000円③【ド
 ライヘッド・デコルテ】各500円
 定員/①14人②・③計4人
 講師/池端芳江さん(和漢薬膳師、登録販
 売者、ハンドリフレクソロジースト)
 ③~だから映画はやめられない~
***上映「EXITイグジット」**
 有毒ガスが蔓延した都市から脱出するた
 めのサバイバルを描く。制作・2019年韓
 国104分。参加無料。事前申込不要。
 とき/10月26日(土)18時~20時
 定員/25人
 解説/Eniwaの映画小僧ヒロさん
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、棚卸10月31日(木)
 問合せ・申込/39-3355

認定こども園恵み野第二幼稚園

***親子体操教室のびのびステップ**
 1歳児~4歳児頃を対象とした親子体操教室

です。はだしで行います。参加無料。要事前申込。
 とき/10月26日(土)①9時30分~10
 時15分②10時45分~11時30分
 ところ/認定こども園恵み野第二幼稚園(恵
 庭市恵み野東1-6-11)
 対象/①主に1~3歳児②主に3・4歳児
 持ち物/動きやすい服装、飲み物
 申込期間/10月22日(火)まで
 問合せ・申込/37-1455

恵庭市公民館

***日曜趣味講座「そば打ち基礎講座」**
 実技を通してそば打ち(新蕎麦)の基本を
 楽しく学びます。要事前申込。
 とき/10月27日(日)【午前の部】9時30
 分~11時30分、【午後の部】13時~15時
 ところ/島松公民館2階調理実習室(恵庭
 市島松本町3-12-20)
 対象/恵庭市民
 定員/午前・午後の部各10人
 参加費/2000円
 持ち物/エプロン、バンダナ、タオル2~
 3枚、持ち帰り容器
 申込期間/10月24日(木)まで
 問合せ・申込/36-7503(9時~17時)
 *土曜・日曜・毎月第2・4月曜日を除く

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
 ときは説明した上で、部品代負担となること
 があります。費用は原則無料(交換部品は
 有料)。入場無料、事前申込不要。
 とき/10月28日(月)9時30分~12時
 ところ/恵庭市生涯学習施設かしわのもり
 (恵庭市大町1-5-7)
 持ち物/おもちゃ本体付属品(壊れ外れた
 部品、取扱説明書、入っていた箱もあれば)
 その他/販売店・メーカーの保証内の物、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出来ないとき
 も返却となります。直接会場へお越しください。
 問合せ/090-7058-6996(村本)

リンパと腸マッサージのサロン アイズ

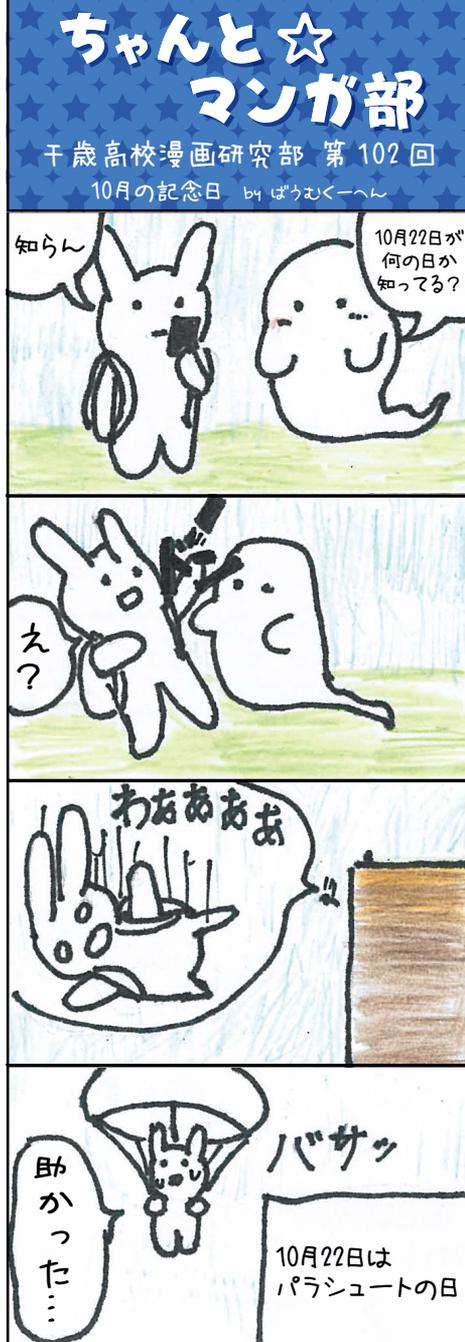
***楽しく腸活!えにわ腸整サークル**
 お家でできる腸マッサージや腸体操をゆ
 るーく楽しく行います。健康は腸から。元気な
 腸で健康な身体を目指しましょう!要事前申込。
 とき/10月28日(月)14時30分~16時
 ところ/恵み野北町内会館(恵庭市恵み野
 北5-8-2)
 対象/女性
 定員/10人(先着順)
 参加費/1000円
 持ち物/ヨガマット(なければ大きいバスタ
 オール)、飲み物、動きやすい服装(ウエスト
 が緩いズボン)
 問合せ/090-5220-9581(桑田、ショ
 ートメールのみ可)
 申込/lymphacaresaloniz@gmail.com

えにわプレーパーク

***映画「自由な学校」上映会**
 徳島県にあるNPO法人自然スクール
 TOEC運営の、田んぼと畑に囲まれた無認
 可の小学校を舞台にした映画です。参加無
 料。要事前申込。
 とき/10月31日(木)①9時30分~11
 時30分②18時~20時
 ところ/恵庭市民会館視聴覚室(恵庭市新
 町10)
 その他/託児あり
 申込期間/10月30日(水)まで
 問合せ・申込/090-2881-4131(松本)
 またはplaypark.eniwa@gmail.com

えにわモルックの会

***モルックえにわ大会&体験会**
 初心者から経験者まで大歓迎です。みん
 なでモルックを楽しみましょう。体験会も実
 施します。要事前申込。
 とき/11月2日(土)9時~13時30分*
 集合8時40分
 ところ/福住屋内運動広場(恵庭市福住町
 1-21-24)
 定員/1チーム2~4名*先着20チーム
 参加費/1チーム1000円
 持ち物/上靴
 問合せ・申込/090-3117-3869(11時~
 18時)またはno8nobu@gmail.com



次回の掲載は11月15日発行のちゃんと948号です。お楽しみに!!

えこにわ

***チトセコ出前授業×えにわブルーサンタご
 み拾い**
 千歳市の市民団体「チトセコ」との初コ
 ライベント!エコについて出前授業とクイズ
 で学んだ後、みんなでごみを拾います。参
 加無料。要事前申込。
 とき/11月3日(日)10時~11時30分
 ところ/緑と語らいの広場えにあす(恵庭市
 緑町2-1-1)
 その他/手ぶらOK。雨天時は室内イベントのみ
 申込期間/10月31日(木)まで
 問合せ・申込/info@eco-niwa.com

M&M's Club FAIRIES

***チアリーディング無料体験会**
 幼児から小学生対象のチアリーディング
 体験会です。参加無料。要事前申込。
 とき/11月7日(木)18時30分~19時30分
 ところ/緑と語らいの広場えにあす(恵庭市
 緑町2-1-1)
 持ち物/動きやすい服装、上靴、飲み物
 問合せ・申込/070-6604-6604(星)

恵み野臨床心理室

***第2回講演会「思春期の子どもの心の世
 界を理解する~スクールカウンセリングから
 見てくる子どもの姿」**
 思春期臨床心理学の知見やスクールカウ
 ンセリングの実践から思春期の子どもの理
 解に役立つ考え方と、関わり方の心構え方
 について紹介。要事前申込。
 とき/11月10日(日)14時~15時30
 分*開場13時~
 ところ/恵庭リサーチ・ビジネスパーク3
 階視聴覚室(恵庭市恵み野北3-1-1)
 参加費/2000円
 定員/30人
 講師/明星大学大学院心理学研究科教授
 福田憲明先生
 問合せ・申込/恵み野臨床心理室HPの「お
 問い合わせフォーム」にて