

秋冬ヨガ体験

①初めてのヨガ

老若男女、全ての方におすすめです。要事前申込。

とき／10月26日(土)、11月2日(土) 19時15分～20時30分

②アシュタンガヨガ

しっかりと汗をかきたい方におすすめです。要事前申込。

とき／10月27日(日)、11月3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

定員／各10人

持ち物／ヨガマット、タオル、動きやすい服装

問合せ・申込／080-4048-1969(斉藤、ショートメールも可)

ヤッ!フォート27回写真展

*四季折々の詩

26年間にわたり撮り続けてきた、北海道の四季の風景をお楽しみください。入場無料。

とき／11月1日(金)～10日(日)9時30分～19時※初日は12時から、最終日は16時30分まで

ところ／恵庭市立図書館本館2階(恵庭市恵み野西5-10-2)

問合せ／33-3658(スズキ)

ヨガサークルBreath

*ヨガセラピー

①やさしい椅子ヨガ

要事前申込。

とき／11月2日(土)・30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会議室1(恵庭市緑町2-1-1)

②シニアヨガ

要事前申込。

とき・ところ／【恵庭市生涯学習施設かじわのもり会議室(恵庭市大町1-5-7)】

11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)10時～11時10分。

11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)9時30分～10時40分、11時～12時10分。【緑と語らいの広場えにあす会議室2】

11月4日(月・振)・18日(月)・25日(月)10時～11時10分

対象／60歳以上の方

③乳がん患者のためのヨガ

要事前申込。

とき／11月9日(土)・23日(土・祝)10時30分～11時55分

ところ／緑と語らいの広場えにあす会議室1

対象／乳がん患者さん、その家族、友人など(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／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、バスタオル、飲み物

申込期間／前日まで(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／090-1641-6933(吉田、ショートメールも可) または breath.eniwa@gmail.com

恵庭紅鴉

*25周年記念講演

入場無料。事前申込不要。

とき／11月3日(日)【第1部】開場12時～、開演13時～※恵庭市民向け【第2部】開場15時～、開演16時～※入場制限なし

ところ／恵庭市民会館大ホール(恵庭市新町10)

ゲスト／平岸天神、新琴似天舞龍神、北昂、倭奏

問合せ／benigarasu@gmail.com

えにわ市民プラザ・アイル

①漁町町内会作品展

書道・絵画・生け花・写真・手芸など。趣味で制作した優れた作品をぜひ見に来てください。入場無料。

とき／11月5日(火)～9日(土)10時～16時

②洋服のお直し相談会

主に婦人服のリフォーム。ズボンやスカート裾上げ、ファスナー直し、ボタンの付け替えなど。できる範囲でお直しします。相談は無料。事前申込不要。

とき／11月9日(土)13時～15時

費用／500円～

担当／田中礼子さん

③心を癒す筆文字アート～なお～

筆ペンなどを使い、自由な発想と色彩感覚で表現します。見学・体験希望の方は、気軽に手ぶらでお越しください。要事前申込。

とき／11月9日(土)13時～15時

定員／8人

参加費／500円

持ち物／絵の具・毛筆ペン(中字)・水筆・パレット・落書き帳(こちらにも用意ありますが、お道具をお持ちの方はぜひ使い慣れたものをお持ちください)

講師／なおさん

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～16時、休館日・日曜日、祝日、棚卸11月30日(土)

問合せ・申込／39-3355

耳カフェキサラ

*「耳カフェキサラ」でおしゃべりしませんか聞き取れなくて困るのはどんな時?福祉サービスや便利グッズの情報交換、話した声を文字にするスマホアプリ紹介します。参加無料。要事前申込。

とき／11月6日(水)14時～16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)

持ち物／スリッパ

その他／障害手帳がない方でも大丈夫です。要約筆記でサポートします。

問合せ・申込／FAX33-6815(佐山)または090-9435-2287(小田野)

恵庭消費者協会

①恵庭市中学校給食センター見学・試食会

給食センターの設備や作業などの見学と試食。要事前申込。

とき／11月7日(木)10時30分～12時

ところ／恵庭市中学校給食センター(恵庭市北柏木町3-129)

参加費／給食代390円

定員／15人※定員になり次第終了

その他／原則現地集合。場所が分からない方、お車の無い方は当協会にご相談ください。

②牛乳・乳製品料理講習会

メニュー・パングラタン、ヨーグルトソースかけサラダ、コーヒー牛乳ゼリーほか。牛乳・乳製品に関する講話(食後20分程度)。要事前申込。

とき／11月10日(日)10時～13時※受付9時30分～

ところ／北海道文教大学1号館1階調理室(恵庭市黄金中央5-196-1)

参加費／会員200円、非会員300円

定員／30人※定員になり次第終了

持ち物／エプロン、三角巾、マスク

講師／北海道文教大学健康栄養学科准教授 小塚美由記先生

①②共通

問合せ・申込／32-8193※平日10時～16時30分まで

恵庭国際理解講座

JICA青年海外協力隊員によるシリアでの活動体験談と、恵庭在住アイルランド人によるアイルランドの歴史・文化・生活習慣などの話。参加無料。事前申込不要。

とき／11月9日(土)14時～16時※開場13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)

問合せ／090-7643-3225(浅野)

VOPゴスペルライブ

恵庭千歳で活動するゴスペルグループ「VOICE OF PRAISE」がライブを開催します。音楽の秋を一緒に楽しみませんか?要事前申込。

とき／11月9日(土)開場16時30分～、開演17時～

ところ／島松教会(恵庭市島松東町4-1-8)

参加費／事前予約の方は無料(当日券500円)

その他／ご来場は公共交通機関をご利用ください。

問合せ・申込／36-7275(島松教会)

カラーコミュニケーション講座

コミュニケーションが円滑に行えるようになる講座。自分との違い、相手の特徴を知り理解を深める知識・技術です。参加無料。要事前申込。

とき／11月14日(木)10時～11時15分

ところ／まちスポ恵み野(恵庭市恵み野里美2-15、フレスポ恵み野1階)

その他／お子さん連れでも大丈夫です

問合せ・申込／25-9330(佐藤)またはFAX25-9332

はずまないエアロビクス体験会

ビートに合わせて楽しく有酸素運動しま

しょう。やさしいエアロビクスと後半はストレッチポールで体をほぐします。要事前申込。

とき／11月15日(金)、22日(金)、29日(金)10時30分～11時40分※1回でも全日程でも可

ところ／恵庭市総合体育館(恵庭市黄金中央5-199-2)

参加費／1回500円

問合せ・申込／080-6097-4002(作田、ショートメールも可)

ナツメ堂鍼灸院

*鍼灸師が教えるお灸と耳ツボ教室「冬を迎える前に!お灸で風邪知らずの健康づくり」

ツボさえ分かれば誰でも簡単にできるお灸。その場で東洋医学診断し症状に合ったツボにお灸、耳ツボを教えます(50分)。要事前申込。

とき／11月20日(水)12時30分～13時20分

ところ／ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場町1-1-3)

対象／女性

定員／4人

参加費／2000円

その他／自宅用お灸をプレゼント

問合せ・申込／21-8988

NPO法人おはな

①がんサロンおはな リラックスムードでおしゃべりTime&ゆる〜い運動Time&健康チェック

がん種問わず患者さんやその家族、遺族などは勿論どなたでも参加できます。出入り自由。お子様連れ大歓迎。参加無料。事前申込不要。

とき／11月27日(水)10時30分～12時

ところ／北海道文教大学9号館多目的室(恵庭市黄金中央5-196-1)

その他／北海道文教大学医療保健学部リハビリテーション学科佐藤明紀教授を中心に、大学教職員のサポートが受けられます。

血圧、筋肉量、水分量など計測出来ます。

②小中学生のための居場所づくり

*放課後かふえ「ひみつきち」

小中学生のための居場所です。高校生、大学生のお兄さんお姉さんが、ゲームやおしゃべりをして一緒に過ごしてくれます。参加無料。事前申込不要。

とき／11月27日(水)16時～18時

ところ／いくみ会館(恵庭市黄金北3-12-8)

その他／保護者かふえ はぴナビカフェ「あたしん家」同時開催

①②共通

問合せ／080-4044-8313(石上)または npoohana13@gmail.com

漢字読みクイズ問題

普段ひらがなやカタカナでしか見かけない食べ物の名前にも実は漢字があった!? みんなは何問わかるかな?



野菜編 NO.1

問題1

和蘭芹

ヒント:乾燥している状態でよく見かける

問題2

菠薐草

ヒント:おひたしにして召し上がれ

問題3

玉蜀黍

ヒント:子どもから大人までみんな好き

問題4

花椰菜

ヒント:緑色の方がメジャー

問題5

陸蓮根

ヒント:ネバネバ食材

答えは… 来週までのお楽しみ

