

***春の不調をいち早くケアしましょう！体と心に癒しを**

中医学に基づく体質診断で、不調の原因を探ります。ハンドリフレクソロジーや座位型のドライヘッドスパ、デコルテマッサージを受けられます。お得なセット割引もあります。要事前申込。
 とき／4月9日(水) 13時～16時30分

参加費／**㉑**3種類の薬膳茶各150円**㉒**ハンドリフレ・体質診断各1000円、ドライヘッドスパ・デコルテマッサージ各500円

募集人数／**㉑**14人**㉒**8人
 講師／池端芳江氏(和漢薬膳師・ハンドリフレクソロジスト・ドライヘッドスパアドバイザー)

㉒洋服のお直し相談会

主に婦人服のリフォームを行います。ズボンやスカートの裾上げ、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。事前申込不要。

とき／4月12日(土)13時～15時
 参加費／500円～

講師／田中礼子氏

㉓タロット占い

***タロット、西洋占星術、手相で占う個別鑑定**

タロットカード、西洋占星術、手相の3つの占術を行います。要事前申込。

とき／4月16日(水) 13時～16時30分

参加費／2000円

募集人数／6人(お一人さま20分)

講師／山田小百合氏

㉑～㉓共通

ところ／えにわ市民プラザ・アイル

問合せ・申込／TEL 39-3355 (10時～17時) ※休館日は日曜、祝日

WARAリズムコラボ 歩くまでの発達講座

***ずりばい・ハイハイコース**

保健師と助産師がしっかりした歩行をつくるハイハイやイヤイヤ期への準備について解説します。ふれあい遊びも実施。要事前申込。

とき／4月12日(土) 10時～11時30分

ところ／黄金ふれあいセンター和室※人数により、えにあすに変更の場合あり

参加費／1500円

対象／寝返り～ハイハイ頃までの子どもとその家族(それ以外の月齢の方は要問い合わせ)

募集人数／5組

持ち物・服装／バスタオル、筆記用具、お出掛けに必要なもの、動きやすい服装

申込期間／募集人数に達し次第締切

問合せ・申込／高橋 TEL 090-9087-1464 MAIL jetkitchen0307@gmail.com

編み会

ご自分の編んでいる物を持ち寄って、楽しい時間を過ごしましょう。初めての方には毛糸と針を用意していますので、手ぶらでも参加できます。要事前申込。

とき／4月17日(木)10時～12時

ところ／えにあす 会議室5

参加費／会場費100円

募集人数／5人

持ち物・服装／編んでいる物や道具

問合せ・申込／くしだ TEL 070-1139-5054

恵庭市郷土資料館

***企画展「令和5・6年度 市内遺跡発掘調査成果展」**

柏木川9遺跡や茂漁1遺跡の発掘調査成果を、遺物の実物展示や写真パネルで解説します。入場無料。事前申込不要。

とき／4月19日(土)～6月15日(日)9時30分～17時(休館日を除く)

ところ／恵庭市郷土資料館 特別展示室

問合せ・申込／長町 TEL 37-1288

NPO法人おはな

㉑依存症家族会「北海道依存症者を抱える家族の会」

薬物、アルコール、ギャンブル、ネットなど、依存症の種類を問わず参加できます。匿名参加・秘密厳守。参加無料。要事前申込。

とき／4月19日(土) 14時～16時

ところ／えにあすを予定

その他／ASK認定依存症予防教育アドバイザー、ピアサポーター参加予定

㉒がん予防&がんサロンおはな
 初の夜開催。がん予防のため

の軽い運動と情報共有の場です。どなたでも参加可能。出入り自由です。参加無料。事前申込不要。
 とき／4月19日(土)18時～20時
 ところ／えにあす 1階会議室2
㉓居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

どなたでも気軽に立ち寄れる自由な交流の場です。さまざまな相談も受け付けています。参加無料。事前申込不要。

とき／4月19日(土)18時～20時
 ところ／えにあす 1階会議室1
 その他／障がいの有無に関わらず誰でも参加可能。

㉑～㉓共通

問合せ・申込／石上 TEL 080-4044-8313 MAIL npoohana13@gmail.com

恵庭卓球協会

***令和7年度春季市民卓球大会**

個人戦(シングルス・ダブルス)を行います。参加料は当日会場で申し受けます。種目と参加料(300円～1200円)の種類についての詳細はお問い合わせください。要事前申込。

とき／4月20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

対象／市内に居住、勤務地、学校が市内にある方

申込期間／4月7日(月)まで
 申込方法／中学生の部は菊地宛にメール、それ以外は沼田宛にTEL。

その他／選手は必ずゼッケン(前年度ゼッケン可)を着用してください。

問合せ・申込／沼田 TEL 090-9511-1186 菊地 MAIL chitose_teniwa@yahoo.co.jp



千歳歩こう会 会員募集

千歳市の歴史や文化財、史跡を歩きながら学び、心も体も満たされるウォーキング会です。メンバーが新しい仲間を待っています。参加無料。

キューちゃんの



今日は何の日?

3月28日は「三ツ矢(サイダー)の日」

「み(3)つ(2)や(8)」(三ツ矢)と読む語呂合わせから「三ツ矢サイダー」など各種飲料水を製造・販売するアサヒ飲料株式会社が2004年(平成16年)に制定したんだ。2015年から3月28日周辺の週末に、一部の店舗で「三ツ矢感謝祭」を開催しているんだって。



次回の掲載は4月4日発行のちゃんと967号です。お楽しみに!!

とき／毎月2回 9時30分～12時
 ところ／主に青葉公園

持ち物・服装／当日の天候にあった服装、飲み物

問合せ・申込／結城 TEL 090-5074-5651

第28回ちとせ生涯学習まちづくりフェスティバル

「ふるさとポケット」

***参加団体・運営協力者を募集**

市民活動団体が集い、ステージ発表や展示、体験、郷土料理の提供などを行う「ふるさとポケット」に参加する団体および運営に関わる方を募集します。要事前申込。

とき／9月28日(日)
 ところ／グリーンベルト

申込期間／4月25日(金)まで

問合せ・申込／ふるさとポケット実行委員会事務局 TEL 24-3153、FAX 27-3743