恵庭市子育て支援センターからのお知らせ 8月

子育て支援センターで実施するイベントなどの予定は毎月発行する通信（ほっと☆ほっと通信）・えにわっこなびでもご確認できます。

子育て支援センターこがね

問合せ・申込／子育て支援センターこがね
恵庭市黄金南5丁目11-1　tel 080-8296-1308

ミニミニえほんのひろば　8/7

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

■とき／8月7日（木）11時～11時15分　■対象／就学前の子どもとその保護者　■その他／通常の子育てひろばの後に行います。

元気いっぱいホールの日　8/27

ホールならではの遊具を楽しみながら、思いっきり体を使って遊びましょう。

■とき／8月27日（水）9時30分～11時15分　■対象／就学前の子どもとその保護者　■その他／おままごと、トミカ、絵本、人形などのおもちゃはお休みとなります。

HAPPY☆マッピー☆リフレッシュ　8/29

みんなで楽しむ青空ヨガ＆フィットネス

■とき／8月29日（金）10時15分～11時30分 ※受付10時～　■対象・定員／就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名　■参加費／300円　■講師／久保田千尋　■持ち物／飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット、動きやすい服装　■申込／8月7日（木）13時～電話にて（翌日からは9時～17時）■その他／開催当日は、「子育てひろば」はお休みです。

子育て支援センターめぐみの

問合せ・申込／子育て支援センターめぐみの
恵庭市恵み野北3-1-1　tel 0123-37-6020

ちびっ子アスレチックの日　8/29

ホールにはすべり台やトンネル・トランポリンなど…いつもと違う大型遊具で遊べますよ。

■とき／8月29日（金）10時～11時30分　■対象／就学前の子どもとその保護者　■持ち物／飲み物、汗拭きタオル

ままじかん　9/3

飲み物を飲みながら保護者同士ゆっくり自由にお話ししませんか？お菓子を食べる時間もあります。

■とき／9月3日（水）9時30分～11時30分　■対象／就学前の子どもとその保護者　■持ち物／保護者とお子さんの飲み物と掌に乗るくらいのお菓子　■申込／8月18日（月）9時30分～電話または来館にて

子育て支援センター はくよう

問合せ・申込／子育て支援センターはくよう
恵庭市柏陽町3丁目24-1　tel 0123-33-0037

えだまめくらぶ　8/13

多胎児を持つ家族、妊婦さんの交流、仲間づくりを目的としています。参加してみませんか。

■とき／8月13日（水）10時～11時　■対象／就学前の多胎児とその保護者

子育てセミナー　8/27

ヤクルト販売株式会社 管理栄養士による「おなか元気教室」

■とき／8月27日（水）10時～11時　■対象／就学前の子どもとその保護者10組　■持ち物／飲み物　■申込／8月13日（水）9時～

子育て支援センターえにわ

問合せ・申込／子育て支援センターえにわ
恵庭市緑町2丁目1-1　tel 080-8295-6547

サンデーパパ　8/10　8/24

ご家族みんなで楽しめる「サンデーパパ」ホールで思い切りからだを動かして遊べますよ。

■とき／①8月10日（日）②8月24日（日）10時～11時30分、13時～15時30分　■対象／就学前の子どもとその保護者　■持ち物／飲み物、親子ともに運動靴（ホールで遊ぶときには必要です）

子育て支援センターかしわ

問合せ・申込／子育て支援センターかしわ
恵庭市大町1丁目5-7　tel 080-8292-2709

スポーツ練習場の日　8/1

広いスペースでトランポリンや鉄棒等、大型遊具で遊べます。思いっきり走ったり、ハイハイしたり、親子で体を動かして遊びませんか。

■とき／8月1日（金）9時30分～11時30分

柏陽・島松・恵庭子育て支援センター

問合せ・申込／柏陽・島松・恵庭子育て支援センター

ハッピーデー♪毎日が誕生日

ひろば終了後みんなで、誕生日のお祝いをし、誕生日カードのプレゼントを渡します。

■とき／8月1日（金）～31日（日）の平日①9時30分～11時30分 ②13時～16時　■対象／就学前の子どもとその保護者　■持ち物／飲み物　■申込／ご希望する支援センターにお申し込みください。※誕生月の前月にお申し込みください。

千歳市からのお知らせ

千歳市 健康づくり教室 ちとせ3カ月測定チャレンジ！

自宅で3カ月間(9月1日～11月30日まで)毎日体重測定・記録をすることで健康を意識した生活習慣を目指す取り組みです。体組成計を使った「測定会」を行います。希望される方は、お問い合わせまたはお申込みください。参加者には特典があります。

～ちとせ3カ月測定チャレンジ！［スタート測定会］～

内　容　希望の方に、チャレンジ期間の最初に体組成計を使った計測を行います。
測定期間　8月22日（金）・25日（月）

～ちとせ3カ月測定チャレンジ！［結果測定会］～

内　容　希望の方に、チャレンジ期間の最後に体組成計を使った計測と結果の説明を行います。
測定期間　12月4日（木）・5日（金）

〈共通項目〉

対　象　ちとせ3カ月測定チャレンジに参加、下記の①②どちらも該当する方
①20～69歳の千歳市民または千歳市に通勤・通学している方
②BMI 23以上
※BMI 23未満の方で適正体重を維持するために生活習慣の見直しを希望される方は要相談
ところ　千歳市総合福祉センター4階　402
参加費　無料
定　員　各50人（申込順）
申込期間　8月1日（金）～8月20日（水）
申込方法　電話または右記二次元コードの申込フォームより申し込みください。

申込フォームはこちら

問合せ申込
千歳市健康づくり課健康企画係
電話 0123-24-0768　FAX 0123-24-841
メール　kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

本の森から

千歳市立図書館（指定管理者㈱山三ふじや）

図書館に新しく入った絵本より、3冊をご紹介いたします。

ならしている

五味 太郎／作
出版　絵本館

いろいろながっきを、ペンギンたちがならしています。いろいろなばしょで、おもいおもいにならしていると…。

かきごおりべー

海野 あした／作・絵
出版　ニコモ

あかいシロップのかかったかきごおり。ねこちゃんがたべました。するとべろがあかくなっちゃった!じゃあ、あか、あお、きいろのかきごおりをたべたおばけちゃんは?

おとしものあずかりしょ

渋谷 純子／ぶん・え　島津 やよい／やく
出版　秀和システム

「おとしものあずかりしょ」には、どうぶつたちのさまざまなおとしものがとどきます。そこにネコさんがやってきて、おとしもののマフラーをつけると…。

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

7/26(土)・27(日)
〈テナント除く、食品コーナー〉

対象商品全品
一会計本体価格合計より
5%割引

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限ります。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660　千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667　千歳市勇舞8丁目1-1

スーパーアークス千歳店 限定開催!　このマークが目印!

※写真はイメージです

北海道産 Mサイズ 玉ねぎ詰め放題
200kg限定　本体価格 1袋 300円（税込324円）

数量限定! 売切ご免! 当店だけのタイムサービス!
夕方の市（ゆうがた）
7/27(日)
16:00～18:00
当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!!
「夕方の市」のマークを探してね!

しょうゆ、カレー、シーフード

カップヌードル あっさりシリーズ
お1人様 10個限り
300個限定　本体価格 各79円（税込86円）

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660
千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。