

# 恵庭市市民活動センター情報 12月

## city ENIWA civic activity center information

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となることがあります。  
詳しくは各主催者にご確認ください。イベント情報は、えにわ知恵ネットに掲載していません。

情報に関するお問合せは恵庭市市民活動センター(☎34-7000)まで。

情報掲載希望の方は毎月5日までに  
メールまたはFAXでお送りください

**【FAX】 ☎34-7008 【メール】 info@eniwachienet.jp**

※掲載は無料です。 ※情報掲載には審査があります。 ※掲載の可否についてのお問合せには回答できません。

えにわ知恵ネット



記号について

日 日時 所 会場 内 内容 対 対象 定 定員 講 講師 費 参加費 持 持ち物 方 申込方法 限 申込期限 他 その他 問 問合せ先 申 申込先

### 行事のお知らせ

#### ■「恵庭美術協会」小品展

日 12月1日(火)～13日(日)図書館の開館時間のとおり ※但し、初日11時30分より、最終日15時まで 所 図書館本館2階ギャラリー 内 恒例の小品展です。会員の約半数ずつ、一年交代で出品します。油彩、水彩、版画など20数点、出品する予定です。お楽しみいただけたら幸いです。

対 どなたでも 費 無料

問 事務局 武藤(☎36-6607)

#### ■恵み野囲碁12月大会

“コロナ対策万全”今月も!! 静かに・暑く大会対局いたします! 結果は、知恵ネットをご参照ください!!

日 12月5日(土)12時30分～17時

所 恵み野会館 内 4局対戦いたします! 参加者メンバーを棋力に応じて2グループに分かれて対局します。グループ毎に1～3位を決めます(スイス方式 賞品)!! 参加賞もあるよ! 対 どなたでも 費 500円(会場費・賞品代他) 持 マスク・一寸厚着(窓全開 換気) 方 直接会場へ(時間厳守) 他 新型コロナウイルスの関係で休止も在る。自宅へ検温。

問 会長:須田(☎090-1307-3141)

#### ■恵庭分館 冬のスペシャルおはなし会 クリスマスまで待てない!

日 12月5日(土)11時～11時40分 所

えにあす 会議室1 内 乳幼児を対象とした絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊び等を行います。定 10人(申込順) 費 無料 方 恵庭分館窓口または電話 他 【出演者】恵庭分館スタッフ 問 恵庭市立図書館恵庭分館(☎34-8164)

#### ■12月例会

不登校などの子供と共に歩む会  
「未来の会」

日 12月7日(月)18時30分～21時、12月25日(金)10時～14時 所 福祉会館 内 不登校・ひきこもりについて、一緒に考え学びあう親の会 費 300円 問 今井(☎33-9513)

#### ■乳がん経験者さんのためのヨガ

日 12月10日(木)、19日(土)10時30分～11時45分 所 生涯学習施設 かしわのもり 内 全体を通して、ゆったりとしたレッスンです。呼吸を広げて、無理のない範囲で少しづつ体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。インストラクターも乳がん経験者です。お気軽にご参加ください。定 各回5人 費 700円(初回体験無料) 持 あればヨガマット(無料貸出あり)、長めのタオル、飲み物 方 電話、メール 限 前日まで

問・申 吉田(☎090-1641-6933/メール:breath.eniwa@gmail.com)

#### ■恵庭分館おはなし広場

日 12月10日(木)、16日(水)11時～11時40分 所 えにあす 会議室4 内 乳幼児を対象とした絵本の読み聞かせを行います。定 10人(先着順) 費 無料 方 直接会場へ 他 【出演者】10日読み聞かせの会「知恵袋」、16日ばたぼん 問 恵庭市立図書館恵庭分館(☎34-8164)

#### ■押し花サークル作品展

日 頃制作している作品を展示いたします

日 12月14日(月)～27日(日)※初日13時から、最終日15時まで 所 えにあす エントランスホール 内 身近にある草花で押し花を作り、その押し花を使って表現した作品をご覧ください。 問 工藤(☎090-2691-1272)

#### ■第102回シネマサロン例会

恵み野北町内会ネットワーク 主催

日 12月19日(土)13時～16時 所 恵み野北会館 内 年末恒例の映画「忠臣蔵」数多い作品から今回は東映のオールスターキャストが演じる「赤穂浪士」を鑑賞する。対 どなたでも 定 20人(先着順) 費 入場無料 持 マスク着用 方 直接会場へ 問 ネットワーク 夢 山田(☎36-3158)

#### ■市民囲碁大会

日 12月20日(日)12時30分～(受付開始12時) 所 碁席えにわ 費 参加費1,000円 問 小崎(☎33-5283)

#### ■サロン おはな〜がん患者・家族・遺族会〜&オーボエ演奏会

クリスマス特別企画

日 12月21日(月)11時～15時(演奏会①11時～②13時) 所 えにあす ①ホール②会議室4 内 がん種問わず、どちらの市町村からも参加可能。患者さんやその家族、遺族など、同じ立場の人がお互いの悩みや、不安を共有し、情報交換する場です。※オンライン・公式LINE電話での対応可能。ご希望の方はご連絡ください。患者さん、ご家族、ご遺族の方、お友達お誘いあわせの上お越しください。 講 竹内亜希子氏 費 無料 持 マスク着用 方 電話、メール 他 コロナ緊急事態宣言等で開催日時が変更される場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業 問・申 NPO法人 おはな 石上(☎080-4044-8313/メール:npohana13@gmail.com)

#### ■ふれあいサロンおはな

【居場所】みんなの♡つなぐ・つなげる・つなぎたい

日 12月21日(月)18時～20時 所 えにあす キッキングスタジオ 内 年齢問わず、どなたでも参加可能。<例>ひとり寂しい、ワンオペ育児は疲れる、誰かに話を聞いて欲しい、同じ趣味のお友達を探している、恵庭に越してきたばかりで友達を作りたい、情報が欲しい、ひきこもり、不登校 などなど 対 どなたでも 費 無料

持 マスク着用 方 直接会場へ 他 コロナ緊急事態宣言等で開催日時が変更される場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。 問 NPO法人おはな 石上(☎080-4044-8313/メール:npohana13@gmail.com)

### 募集中!

#### ■2021シーズン 恵庭スキー学校

コース・スクール会員事前申し込み

日・所 【受付】12月12日(土)、13日(日)13時30分～16時 市民会館 大会議室 ①【スキースクール会費】

**中止**

中

止

問 恵庭スキー学校事務局(☎090-6696-1988)

### えにわ市民プラザ・アイル イベント情報

所 恵庭市本町110 NPO法人えにわ市民プラザ・アイル 他 【営業時間】10時～16時【休業日】日曜・祝日・12月26日(土) 棚卸し・年末年始の休日12月25日(金)～2021年1月3日(日) 問・申 ☎39-3355

■「アイル」初めての絵手紙」作品展  
初めて体験した絵手紙の楽しさを誰かに伝えたくて…  
日 12月4日(金)～15日(火)10時～16時 対 どなたでも 講 坂田 眞利子さん 費 無料

■「チョークアートのワークショップ」  
オイルパステルを使ってブラックボードに絵を描く新しいアートです  
日 12月7日(月)、19日(土)10時30分～12時 内 オーストラリア発祥の手書きの看板アートでカフェやレストランのメニューボードやペットの似顔絵など幅広く指で手軽に描けます。定 5人(申込順) 講 鷲尾 歩さん(MCAティーチャーコース卒業) 費 1,500円 持 なし 方 電話 限 前日まで

■初めての鍼灸体験  
体の中から健康に  
日 12月9日(水)10時30分～12時 内 ひとりひとりに合った、はり・きゅう治療を行います。自宅への訪問治療のご相談もお受けいたします。対 どなたでも 定 3人(申込順) 講 大湊 達也さん(えがお鍼灸整骨院 院長) 費 2,980円(30分) 方 電話 限 前日まで 他 据のまくりやすいズボンでお越しください

■タロット占い  
タロットカード・西洋占星術・手相の3つの占術で占います  
日 12月9日(水)13時30分～16時 内 自分の運命を知ること、迷いや悩みを解決する糸口が見つかることもあります。2021年の運氣などを占ってみましょう。対 どなたでも 定 5人(申込順) 講 山田 小百合さん 費 1,000円(20分) 方 電話 限 前日まで

■フットケア体験会  
足ももたら美容と健康を考える  
日 12月15日(火)11時～15時 内 ①爪切り(巻き爪、肥厚爪でもOK)②角質ケア(タコ・ウオノメなど時間内でケアします) 対 どなたでも 定 4人(申込順) 講 Kayoさん(フットケアセラピスト) 費 2,000円 持 素足になれる服装でお越しください 限 前日まで 他 傷のある方、糖尿病、足の血流の悪い方はケアできない場合があります

■隠れ女性アーティスト6人展  
日 12月17日(木)～23日(水)10時～16時 ※最終日15時まで 内 糸かけ曼荼羅・れ・夢之・パステル曼荼羅・チョークアート・アルコールインクアート・名前詩を

体感できる作品展です。対 どなたでも 費 無料 方 直接会場へ 他 期間中、居合せたアーティストの体験講座有

■お正月しめ飾り作り  
クリスマスからお正月まで楽しめる  
日 12月17日(木)13時30分～15時 内 アーティフィシャルフラワーやプリザーブドフラワーを使ってアロマの香りのするしめ飾りを作っていただきます。対 どなたでも 定 3人(申込順) 講 山田 きみ子さん(Amber〜琥珀〜) 費 2,000円(講習料、材料費) 持 お持ち帰り用の袋やバッグ(しめ飾りの大きさW22×H46cm) 方 電話 限 前日16時まで

**NPO法人恵庭市体育協会 イベント情報**  
方 恵庭市体育協会ホームページを検索 問・申 恵庭市黄金中央5丁目199-2(恵庭市総合体育館内) NPO法人恵庭市体育協会(☎21-9900:平日9時～17時/ホームページ:https://www.eniwa-taikyo.com/)

《共通》  
方 体育協会ホームページ内、申込フォームのみ ※ただし、「健康体操&ノルディックウォーキング教室」は総合体育館窓口(9時～19時、12月7日(月)休館日除く)、電話(平日9時～17時)での受付も可。  
限 【受付期間】12月1日(火)～13日(日)【抽選結果および開催の有無】12月14日(月)13時ホームページで発表 ※ただし、「健康体操&ノルディックウォーキング教室」の【受付期間】12月7日(月)まで【抽選結果および開催の有無】12月8日(火)13時ホームページで発表 ※多数抽選  
他 ※詳しくはホームページにてご確認ください。※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によって延期や中止も予めご了承ください。

■健康体操&ノルディックウォーキング教室  
親子、ご夫婦、ご家族での参加をお待ちしております!!  
日 12月12日(土)10時～11時40分 所 福祉屋内運動広場 内 健康体操とノルディックウォーキングは、「いつでも」「どこでも」「誰にでも」気軽にできる運動で、生活習慣病予防にも効果的です。対 市内在住どなたでも 定 20人 講 札幌国際大学スポーツ人間学部 スポーツ指導学科 健康運動指導士 本多 理紗氏 費 無料 持 飲み物、上靴、帽子、タオル、動きやすい服装と運動靴。ノルディックウォーキングポール(無料貸出しあり)



■バレトン教室  
ボディラインを引き締めたい人!柔軟性を手に入れたい人!!体の歪みを改善したい人!!!ストレスを発散したい人にオススメです♪  
日 1月7日(木)～3月18日(木)木曜日【全9回】10時15分～11時15分 所 総合体育館 研修室 内 「バレエ×ヨガ×フィットネス」の動きを組み合わせたボディメイクエクササイズです。対 16歳以上どなたでも 定 15人(最少催行人数10人) 講 バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費 4,500円(保険料込み) 持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたは大判タオル、ストレッチポール

■バレトンナイト教室  
初めての方でも無理なく参加できます♪  
日 1月8日(金)、2月12日(金)、3月12日(金)【全3回】19時15分～20時15分 所 総合体育館 研修室 内 「バレエ×ヨガ×フィットネス」の動きを組み合わせたボディメイクエクササイズです。対 16歳以上どなたでも 定 15人(最少催行人数10人) 講 バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費 1,500円(保険料込み) 持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたは大判タオル、ストレッチポール

■初心者スケート教室  
スケートは初めて!氷の上に立てない!滑れない方のための初心者向けの教室です  
日 1月9日(土)、10日(日)、11日(月・祝)【全3回】9時30分～11時 所 市民スケート場 内 スケート靴の履き方、ひもの締め方の指導及び姿勢や足の運び方を学べます。対 市内在住年長～小学生 ※初心者に限る 定 40人(最少催行人数20人) 講 スケート経験者 費 1,500円(保険料込み) 持 スケート靴、帽子、手袋、動きやすい服装(防寒用)、折りたたみのイス ※転倒時のひざ・ひじ打ちの対策として、不安のある方はサポーターをご用意ください。

■ヨガ教室「リラックス&エナジーヨガ」  
初めての方や体の硬い方でも無理のない、ヨガの呼吸法や基本的なポーズを行います  
日 1月12日(火)～3月23日(火)火曜日【全9回】19時15分～20時30分 所 総合体育館 研修室 内 前半はシッティング(座位)ポーズ、後半はスタンディング(立位)ポーズを行います。対 市内在住16歳以上 定 20人(最少催行人数10人) 講 ヨガインストラクター 渡部 智

華先生・武田 真弓先生 費 4,500円(保険料込み) 持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマット

■スポーツリズムトレーニング教室  
リズムを変える♪すべてが変わる♪  
日 1月25日(月)、2月8日(月)、22日(月)、3月8日(月)、22日(月)、29日(月)【全6回】17時～18時 所 総合体育館 研修室 内 「リズム感」を高めることで運動能力を向上させるトレーニング教室です。対 小学生～中学生 定 15人(最少催行人数8人) 講 (一般)スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター 早坂 雄一氏 費 3,000円(保険料込み) 持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

■ZUMBA  
ラテンの音楽のリズムに合わせて楽しく汗をかく有酸素系ダンスプログラム♪  
日 1月25日(月)、2月8日(月)、22日(月)、3月8日(月)、22日(月)、29日(月)【全6回】19時15分～20時30分 所 総合体育館 研修室 内 楽しく動けばOK♪かんたんな動きで汗をかいた後は、ストレッチでクールダウン★ 対 16歳以上どなたでも 定 15人(最少催行人数10人) 講 フィットネスインストラクター 東 友子先生 費 3,000円(保険料込み) 持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

**まちスポ恵み野 イベント情報**  
所 恵庭市恵み野里美2-15(フレスポ恵み野内)NPO法人まちづくりスポット 恵み野 他 【開催時間】10時～17時30分 【休館日】火曜日・年末年始 【フェイスブック】https://www.facebook.com/machispo.megumino/ 問・申 ☎39-2232 [メール]info@machispomegumino.org

■まちなまびば。バランスボール  
日 12月25日(金)10時～10時45分大人クラス、11時～11時45分分子連れOKクラス 内 体力をつけたい、便秘に悩んでいる、子連れで運動したい、骨盤の歪みが気になる、寝つきが悪い…こんな方に。対 どなたでも 定 各回7人 講 かん なみさん 費 500円 持 タオル、水分 方 電話 他 体組成計の測定付きます♪



**恵庭市市民活動センター情報配置場所**

- ・えにあす・市役所・島松支所・恵み野出張所・中恵庭出張所・図書館本館・図書館島松分館・島松公民館・かしのもり・郷土資料館・夢創館・総合体育館・島松体育館・駒場体育館・福祉屋内運動広場・桜町会館・大町会館・東恵庭会館・柏陽会館・寿町会館・和光会館・恵み野会館・北栄会館・中島会館・いくみ会館・有明会館・市民会館・黄金ふれあいセンター・えにわ市民プラザ・アイル・恵庭駅・恵み野駅・島松駅・かのな・フレスポ恵み野・まちスポ恵み野