

■ヨガ教室「リラックス&エナジーヨガ」

日 4月6日(火)～6月22日(火)火曜日【全9回】19時15分～20時30分 総合体育館 研修室 初めての方や体の硬い方でも無理のないよう、ヨガの呼吸法や基本的なポーズを行います。市内在住16歳以上 定員20人(最少催行人数10人) ヨガインストラクター 渡部 智華先生・武田 真弓先生 4,500円(保険料込み) 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマット、マスク

■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らいい!!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 4月8日(木)～6月24日(木)木曜日【全10回】10時15分～11時15分 総合体育館 研修室 「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。16歳以上なたでも 定員15人(最少催行人数10人) バレトインストラクター 菊池 日奈子先生 5,000円(保険料込み) 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、マスク、ヨガマット、ストレッチポール

■「New」ビューティ・ペルフェイス

“つよく・美しく・しなやかに”自律する心身へ姿勢・歩く・容姿を骨盤から整えるスタイルを提案

日 4月8日(木)～6月24日(木)木曜日【全9回】19時15分～20時15分 総合体育館 研修室 16歳以上なたでも 定員20人(最少催行人数10人) b-stylist Hatumi先生 4,500円(保険料込み) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット、マスク

■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 4月9日(金)～6月25日(金)金曜日【全9回】19時15分～20時15分 総合体育館 研修室 「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。16歳以上なたでも 定員15人(最少催行人数10人) バレトインストラクター 菊池 日奈子先生 4,500円(保険料込み) 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、マスク、ヨガマット、ストレッチポール

■リズムジャンプ体操教室

リズムに合わせて「ジャンプ」ジャンプ～♪ 日 4月12日(月)、26日(月)、5月10日(月)、24日(月)、6月14日(月)、28日(月)【全6回】17時～18時 総合体育館 研修室 「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる教室です。小学新1年生～中学生 定員15人(最少催行人数8人) (一財)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 3,000円(保険料込み) 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、マスク

■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 4月12日(月)、26日(月)、5月10日(月)、24日(月)、6月14日(月)、28日(月)【全6回】19時15分～20時30分 総合体育館 研修室 16歳以上なたでも 定員15人(最少催行人数10人) ZUMBAインストラクター 山田 レベッカ先生 3,000円(保険料込み) 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、マスク

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 開館時間 10時～17時30分 [休館日]火曜日[フェイスブック]https://www.facebook.com/machispo.megumino/ 問合せ 39-2232 [メール]info@machispomegumino.org

■干し野菜&七味を作っちゃおう!

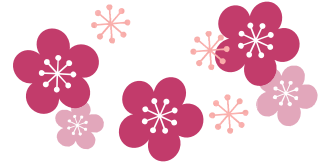
日 3月12日(金)13時～14時 干し野菜と七味を仕込んでお持ち帰り。体組成計での測定付き。どなたでも 定員8人(申込順) 中出 洋子さん(葉菜倶楽部) 1,500円 特 スリッパ、エプロン、手を拭くタオル 電話 3月10日(水)

■しごとBAR

日 3月13日(土)19時～20時30分 多目的スペースJUNCTION さまざまな職業のひとが、一日限定で形式上のマスターになり、参加者を迎える。トークショーと異なり飲み物片手にリラックスして交流することが目的。どなたでも 定なし 井内 聖さん(マスター) 無料 特 なし 直接会場へ

■はじめてのバランスボール

日 3月26日(金)10時～12時(10時～大人向けクラス、11時～子連れ向けクラス) 楽しく弾もう手軽に有酸素運動を♪体組成計の測定付き。どなたでも 定 各回7人 関 かん なみ先生 500円 特 汗を拭くタオル、水分 電話 3月25日(木)



恵庭市市民活動センター

ツナガル・ウィーク



市民活動センターでは毎年、恵庭市内でいろいろな活動をしている個人・団体が集まってお祭りを開催していますが、今年度はじっくり活動を知っていただくために、それぞれの特徴を生かした講座を開催します。会場はいずれも「えにあす」です。参加希望の方は、お電話にて、お名前とご連絡先をお知らせください。※状況により変更・中止となる可能性があります

3/6 (土)

耳つぼジュエリーAzur

耳つぼマッサージ、施術

時間: 10:00～12:00 参加費: 1,000円～1,500円 (1施術のみ)
会場: 会議室8-3 定員: 5～6名 (要予約)

3/6 (土)

わらべうたベビーマッサージ～リファインド～

わらべうたを歌いながら、植物性100%オイルを使用しママやパパの手で赤ちゃんにマッサージする方法を習得します。対象は生後2カ月から2歳くらいまでです。

時間: 10:30～11:30 参加費: 1,000円 (オイル・テキスト代込)
会場: 会議室1 持ち物: バスタオル 定員: 5組 (要予約)

3/6 (土)

美しいまちづくり恵庭ネットワーク

いいね♪花のある生活

家庭の中にあるものを使って花器を手作り花を育てて癒しのひとときを

時間: 13:00～15:00 参加費: 300円
会場: 会議室8-3 定員: 13時5組・14時5組 (要予約・親子可)

3/7 (日)

恵庭手打ちそばの会

親子手打ちそば教室

道具類は全て揃っていますので、手ぶらで参加できます。マンツーマン指導です。(約1食分持ち帰り)

時間: 10:00～12:00 参加費: 1,000円
会場: 会議室8-3 定員: 4組 (要予約)

3/8 (月)

姿勢なび

姿勢科学講座&姿勢調整体験会

姿勢から健康になるメソッド、姿勢科学とは? 姿勢が良くなる施術体験も承ります

時間: 13:00～15:00 参加費: 無料
会場: 会議室4 定員: 10名 (要予約)

3/9 (火)

Shines color

占い 手相 タロット 西洋占星術

悩みや迷いの答えを出すためのアドバイスをさせていただきます

時間: 10:00～12:00 参加費: 1,000円
会場: 会議室7 定員: 4～5名 (1人20分・要予約)
予約先: 090-6878-7185 (山田)

3/27 (土)

えにわ市民プラザ・アイル (フットセラピストkayo&Amber 琥珀)

足元から美容と健康を考える、おもてなし事業出張サービス。

時間: 10:30～12:30 参加費 (各30分) フットケア: 2,000円 (爪切り、かかと角質ケア)
会場: 会議室8-3 フットマッサージ: 2,850円 (指先ケアのひざ下部分のリンパマッサージ)
定員: 各4名 (要予約) (両方セットで4,300円)

問合せ 申込先

NPO法人恵庭市市民活動センター運営協議会

住所: 恵庭市緑町2丁目1-1 えにあす1階
電話: 0123-34-7000 営業時間: 平日9時～17時
メール: info@eniwachienet.jp
えにわ恵ネットホームページ: https://www.eniwachienet.jp/



※当日は、以下の注意事項をお守りください。
・自宅での検温・手指の消毒とマスクの常時着用。(マスク未着用の方は入館できません)
・体調のすぐれない方は入場をお断りすることがあります。
・「北海道コロナ通知システム」と「接触確認アプリ(cococa)」への登録

内容の変更や中止についての情報は随時「えにわ恵ネットホームページ」にてお知らせします

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・恵庭市社会福祉協議会・センターハウス・駅まちプラザ