

持 マスク着用、おもちゃ本体付属品(壊れたはずれた部品、取扱説明書、入っていた箱があれば)
方 直接会場へ
他 新型コロナウイルスの関係等で休止も在ります
問 村本(☎090-7058-6996)

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・月末(棚おろし) **問**・**申** ☎39-3355

■編み物作品展「よつばのあみあみ展」
 木枯らしにまけないで
日 11月4日(金)～12日(土)10時～16時
内 経験に富んだ編み仲間たちの、長年作りためたたくさん作品を見に来てください。(一部販売)
対 どなたでも

■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 ①11月12日(土)②11月22日(火)10時30分～12時(②ボード作りを含む)
内 毎月新しいデザインを描くチョークアートのワークショップです。下絵があるので、ぬり絵感覚でお楽しみいただけます。
対 どなたでも
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 ①1,500円②2,000円
持 なし

方 電話(要予約)
限 前日まで
■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 11月14日(月)13時～16時
内 心をリフレッシュして、新しい一歩を踏み出そう。
対 どなたでも
定 5人(申込順)
講 山田 小百合さん
費 1,500円(20分)
方 電話(要予約)
限 前日まで

■アイル「絵手紙サークル」作品展
 絵手紙の楽しさを…誰かに伝えたくて
日 11月15日(火)～25日(金)10時～16時
内 生徒さんたちの傑作を見に来てください。17日(木)と24日(木)は体験できます。
対 どなたでも
講 坂田 真利子さん
費 無料、体験 100円
方 直接会場へ

■鍼灸&ストレッチング
 腰、肩、肉体的疲労に効果あり
日 11月15日(火)10時30分～12時
内 鍼灸・横になったのストレッチどちらでも選ぶことができます。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 5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(要予約)
限 前日まで
他 裾のまくりやすいスポンでお越しください

■笑顔いきいき体操
 健康理論と手軽にできる体操を伝授します
日 11月15日(火)13時～14時
定 10人
講 大湊 達也さん(えがお鍼灸整骨院院長)
費 500円
方 電話(要予約)
限 前日まで

■スマートフォンの使い方相談
日 11月16日(水)10時30分～12時
内 スマホとタブレットの基本操作をマスターしよう。
対 どなたでも
定 10人(申込順)
講 水野 みどりさん
費 100円(15分程度)
持 手ぶらでOK
方 電話(要予約)
限 前日まで

■アクセサリのメンテナンス
日 11月19日(土)13時～15時
内 真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄・指輪のサイズ直し
対 どなたでも
定 5人(申込順)
講 吉田さん
費 500円～
方 電話(要予約)
限 前日まで

■パワーストーンプレスレットの浄化とゴム交換
日 11月19日(土)13時～15時
内 家で眠っているパワーストーンプレスレット等、浄化とゴム交換を100円で致します。しばらく身に付けていないものでもキレイにしてあげましょう。※お預かりも承ります

対 どなたでも
定 5人(着順)
講 Cait・Sith 青木さん
費 100円～
方 電話(要予約)
限 前日まで

■*花育*おうちにお花を飾ってみよう
花のある暮らし
日 11月21日(月)10時30分～12時
内 ほのかに香るソープフラワー(ローズの造花)を木の箱に詰めて箱花を作ります♪壁につるして楽しむこともできます♪
対 どなたでも
定 5人(申込順)
講 山田 きみ子さん(「Amber」いのちとこころの花育®講師)
費 1,500円
持 手ぶらでOK
方 電話(要予約)
限 開催日の2日前
他 親子参加歓迎

■フットケア体験
 足もとから美容と健康を考える
日 11月22日(火)13時～16時、29日(火)11時～15時
内 ①爪切り(巻き爪、肥厚爪などでもOK)②角質ケア(タコ・ウオノメのケアなど)③フットケア(足指マッサージ)④おむせオイルマッサージ、11月22日(火)は、足裏分析のみ
対 どなたでも
定 5人(申込順)
講 Kayoさん(フットケアセラピスト)
費 各2,000円(30分)
方 電話(要予約)
限 前日まで
他 素足になれる服装でお越しください。傷のある方、足の血流の悪い方のケアはできない場合があります。



恵庭市内で活動している個人・団体の皆さんが日頃行っている活動をあなたも体験してみませんか？
 催しによっては予約が必要なものがあります。※えにまちがくは、恵庭駅通商店街の店主の方が講師です。

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
 恵庭市緑町2丁目1-1 えにあす1階
 ☎34-7000(平日 9～17時) メール:info@eniwachinet.jp
 えにわ恵ネット:https://www.eniwachinet.jp/ 講演会申込フォーム:https://forms.gle/nsmvCDtdRfMjfa6



■特別講演会
 「やめられない」は依存症?! 知ろう! 身近にある依存
日 11月20日(日)10時30分～12時(開場10時)
所 えにあすホール
内 ゲームや買い物、食べ物、行動など「やめられない」ことはありませんか? 生活の中にある「やめられない」と正しく付き合うポイントを身に付けましょう。
定 100人(電話もしくはQRコードより申込。当日受付可)
講 依存症予防教育アドバイザー・NPO 法人おはな 代表理事 石上一美さん
費 無料

■えにまちがく 竹内はんこや
 篆刻～石のハンコを手で彫ってみよう
日 11月19日(土)10時～12時、2回目13時～15時
所 えにあす会議室 8-3
内 手彫りはんこ体験。篆刻台に固定して、専用の彫刻刀で彫ります。彫ったはんこはプレゼントします。
定 1回5名計10名、小学4年生以上
費 1,000円
申 ☎34-7000

■えにまちがく 有限会社成田商店ナリタスポーツ
 スキーグッズ講習会
日 11月19日(土)14時～18時
所 ナリタスポーツ(泉町62番地)
内 スキーのメンテナンスについてお話します。ご質問等ある方は、随時店舗で対応いたします。
定 随時店舗に来店いただける方
費 無料

■恵庭発達障がいネットワークすくらむ
 発達障がい啓発パネル展示
日 11月14日(月)～20日(日)
所 えにあす1階
■石膏デッサン「28会」
 石膏デッサン画展示
日 11月14日(月)～20日(日)
所 えにあす1階
■絵画サークル「えのぐ箱」
 絵画小作品展
日 11月14日(月)～20日(日)15時
所 えにあす1階

エネルギー・ミッションについて(10分)
費 各1,000円
他 事前予約優先、当日受付可
申 office_healing(☎090-8809-9727)

■恵庭マンドリンいちいの会
 マンドリン練習体験
日 11月15日(火)14時～16時30分
所 えにあす会議室 4
内 楽器に触れてみませんか? 興味のある方はどなたでもお越しください。時間内出入自由。
費 無料

■絵画サークル「えのぐ箱」
 人物画デッサン
日 11月16日(水)19時～21時
所 えにあす会議室 8
内 定例学習会で人物画デッサンを行います。興味のある方お待ちしております。時間内出入自由。
費 無料

■shines color
 占い
日 11月17日(木)10時～15時
所 えにあす会議室 6
内 手相、タロット、西洋占星術、ルノルマンカードなど質問に合った占法で占います。(要予約)
定 10人
費 1,000円(10分)
申 山田(☎090-6878-7185)

■時泉書道サークル
 書道作品展示・体験
日 11月18日(金)11時30分～16時
所 えにあす会議室 4

■サークル会員の書道作品の展示と体験会
 です。時間内出入自由。
費 無料

■Yoga KULA
 Yoga でつながる、第2回体験ヨガデー!!
日 11月19日(土)10時～11時
所 えにあす会議室 3
内 ヨガが好きな方はもちろん、久しぶりや初めての方、やってみてみたい方も気軽に参加いただけます(要予約)
定 10人
費 800円
申 ☎34-7000

■美しいまちづくり恵庭ネットワーク
 自然治癒力を高めよう!!
日 11月19日(土)10時～12時
所 えにあす会議室 8-1
内 岡田式健康法(エネルギー療法、お花)を体験しませんか?
定 なし、随時受付(終了の30分前までに越しください)
費 500円

■恵庭手打ちそばの会
 手打ちそば教室
日 11月19日(土)10時～16時
所 えにあすキッチンスタジオ
内 ベテラン講師によるマンツーマン指導で、約5人分のそばを打ちます(所要時間40～50分)
定 親子での参加大歓迎(要予約)
定 12組(1時間に2組)
費 1,000円(材料費)
持 タオル2枚、持ち帰り容器(大サイズのフードバック等)
申 ☎34-7000

■ヨガサークル Breath
 やさしい椅子ヨガ体験
日 11月19日(土)10時30分～11時30分
所 えにあす会議室 2
内 ヨガが初めての方や運動が苦手な方、心身に不調のある方でもご参加頂ける椅子に座って行うヨガです。(要予約)
定 10人
費 無料(過去に参加した方は500円)
持 動きやすい襟足になれる服装、ヨガマット、タオル、飲み物
他 無料貸出マット有(先着5枚)
申 吉田(☎090-1641-6933/ショートメール可)

■フットケアセラピスト Kayo
 足裏分析&ヘルスチェック体験
日 11月20日(日)10時～15時
所 えにあす会議室 6
内 体の不調は何から? 足裏分析(フットリーディング)とフットプリント)または、米国ヘルスドクター独自の問診票チェックで不調の要因がわかります。①足裏分析(25分)②ヘルスチェック(25分)(要予約)
費 各1,000円
申 ☎34-7000

■恵庭市民文芸の会
 宮沢賢治作品と市民文芸朗読会
日 11月20日(日)13時30分～15時30分
所 えにあす会議室 8-2,3
内 会員及び一般市民参加による詩・エッセイ等の朗読会。朗読希望の方は11月10日まで朗読作品名を添えて申込。市民文芸誌、会員著作販売有
費 無料
申 高橋(☎090-2051-4239)