



## 募集します

### 北斗スポーツクラブ 健康増進事業のお知らせ

北斗スポーツクラブでは、市民の健康増進や体力向上のために、さまざまな教室を開催しています。今回は、成人向け教室をご案内します。

#### 【はつらつ健康教室】

InBody測定(体成分分析装置)を利用し、測定結果を基に、ストレッチ・体幹トレーニング・チューブトレーニングを行います。日常生活に必要な筋力アップや体質改善に繋がる教室です。ぜひお友達をお誘いの上、ご参加ください！

- 開講日/11月6日・13日・20日  
毎週月曜日(全3回)
- 会場・時間  
(スポーツセンター)午前9時30分～午前11時

### 第17回 北斗市音楽祭

- 開催日/11月12日(日)
- 場所/北斗市総合文化センターかなでる大ホール
- 時間/午前9時30分開場・10時開演
- 入場料/無料(ただし整理券が必要です)
- 整理券配布場所/かなでる、公民館、七重浜・茂辺地両支所

### ほくと学ジュニア検定 受講者募集中

- 検定日/12月25日(月)
- 会場/市内各小学校
- 時間/午前11時20分開始
- 受験資格/北斗市内の小学3～6年生
- 検定料/無料
- 申込期限/11月21日(火)
- 申込先/市内各小学校、総合文化センター、北斗市公民館

\*検定問題は小学校社会副読本「わたしたちのまち北斗市」から主に出题されます。過去の検定問題は下記の二次元コードよりダウンロードができます。



問 市教育委員会社会教育課  
☎74・2000

- 対象/40歳以上(スポーツセンター)・18歳以上(久根別体育センター)
- 講師/佐藤 崇生 氏
- 定員/各会場先着20名

#### 【理学療法士が教えるヘルスケア教室】

基礎代謝の向上や体幹を鍛え、腰痛とストレッチについて、医学的観点から、わかりやすく解説します。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

- 会場・開催日  
(かなでる)11月14日・21日・28日  
日の火曜日
- 時間/午前10時～午前11時30分
- 対象/40歳以上
- 講師/高尾 夢雲 氏
- 定員/各会場先着20名

#### 【ジャイロキネシス】

リズムカルに呼吸しながらカラダを動かすことで、血流循環によるデトックスやリラクゼーション効果が得られます。肩こりや腰痛に悩まされている方は、痛み軽減やリハビリ効果が期待できますので、ぜひご参加ください。

- 開催日/11月7日・14日・28日
- 会場/総合体育館遊戯室

### 読み聞かせボランティア募集

図書館では、おはなし会などの図書イベントで読み聞かせをしてくださる方を募集します。読み聞かせに興味、関心のある方、子どもの好きな方、初めての方も大歓迎です！ご希望の方は、北斗市立図書館までご連絡ください。



#### 問 市立図書館

☎74・2071(本館)  
☎77・8640(分館)

### 三橋美智也遺品・記念品展

- 日時/11月10日(金)～11月30日(木) 午前9時～午後5時
- 場所/総合文化センターかなでる2階 特別展示室
- 入場料/無料

- 時間/午後6時30分～午後7時30分
- 対象/18歳以上
- 講師/山崎 理恵 氏
- 定員/先着15名
- 受講料/詳しくは総合体育館までご連絡ください。

### 短期教室のご案内

#### 【短期アクロバット教室】

器械体操指導者が教える、アクロバットの個別指導。憧れのバク転を3日間集中的に指導いたします。

- 開催日/11月14日・21日・28日  
毎週火曜日(全3回)
- 会場/北斗市総合体育館
- 時間/午後7時30分～午後8時30分
- 対象/中学生以上
- 定員/先着5名
- 受講料/一般1,000円  
会員500円  
(1回の受講料)



#### ■申込み/総合体育館窓口、または

電話、メール、ホームページから  
総合体育館 ☎73・6481  
Mail: info@hokuto-noss.net

### かなでる 情報プラザ

毎月のイベントや貸館情報などをお知らせします

- 11月18日(土)/ハープコンサート/13:30～15:00/大会議室/社会福祉法人侑愛会 ワークセンターほくと/74-3000/無料
- 11月18日(土)/演奏会/18:00～19:40/小ホール/北翔大学From函館/kc3798@hokusho-u.ac.jp/無料(事前申込が必要)
- 11月19日(日)/三橋美智也ふる里会 秋まつり歌唱発表会/11:00～17:00/小ホール/三橋美智也ふる里会/46-1222/入場料無料(出場者1,000円)
- 11月26日(日)/ダンス発表会/15:00～17:00/大ホール/BASS DANCE STUDIO/080-5586-1100/入場料1,500円

休館日のお知らせ		
	11月	12月
総合体育館		29日(金)～31日(日)
スポーツセンター	休館日なし	
浜分体育センター		4日(月)・5日(火)・29日(金)～31日(日)
久根別体育センター		5日(火)・29日(金)～31日(日)
茂辺地体育センター		
市民プールかみんぐ	毎週月曜日 4日(土)・24日(金)	毎週月曜日 29日(金)～31日(日)
第2市民プール	11月～4月まで閉館	11月～4月まで閉館
本館	毎週月曜日 4日(土)・24日(金)	毎週月曜日 29日(金)～31日(日)
分館	毎週火曜日 4日(土)・24日(金)	毎週火曜日 29日(金)～31日(日)
郷土資料館	毎週月曜日	毎週月曜日 29日(金)～31日(日)

※小中学生 市民プールかみんぐ無料開放のお知らせ  
(毎月第3土曜日の10時～正午)11月18日(土)・12月16日(土)

## スポーツ・水泳教室参加者募集

市内在住または在勤の方が対象です。受講料は無料です。窓口またはお電話でお申し込みください。

教室	親子リフレッシュ教室	大人のマルチたいいく教室	シニアうんどう教室
器具や用具を使って楽しく体力づくりを行いながら親子の交流を図ります。	ストレッチからスポーツ全般の軽運動プログラムで、心と体をリフレッシュし、運動不足解消を図ります。	いろいろなスポーツやゲーム、また体幹・軽筋力トレーニングを行いながら、運動する習慣づくり、仲間づくり、健康維持増進を図ります。	
開講日	12月4日、11日、18日、25日の月曜日(全4回)	12月4日、11日、18日、25日の月曜日(全4回)	12月1日、8日、15日、22日の金曜日(全4回)
時間	15:30～16:20	19:00～20:00	9:00～10:00
対象	2歳から4歳までの幼児とその保護者	20歳以上の方	50歳以上の方
定員	15組	30名	30名
申込み	12月3日(日)まで	12月3日(日)まで	11月30日(木)まで
会場・問	総合体育館 ☎73-6481 (受付時間/9:00～17:00)		

## WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

### 11月の特設コーナー

- 『一行図書館～中身の分からない本～』(本館・分館)  
本の一行のみが記された包装紙で、中身がわからないようにその本を包み、貸し出します。気になった一行を見つけたら、借りてみてください。
- 『新聞で紹介された本 集めました!』継続展示中(本館)  
令和4年4月～10月の新聞記事で紹介された本を展示します。
- 『魔法・ファンタジーの本』11月中旬まで(本館)
- 『クリスマスの本』11月中旬より展示(本館)