



募集します

**北斗スポーツクラブ
健康増進無料体験会のお知らせ**

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、成人向け教室の無料体験会をご案内します。

はつらつ健康教室体験会

InBody測定（体成分分析装置）を利用し、測定結果を元に、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つながる教室です。

- 開催日時／4月22日(月) 午前10時～午前11時30分
- 会場／スポーツセンター

図書館まつり

読み聞かせやマジックショー、アニメ上映会、来場者プレゼントなど、盛りだくさんの内容で、みなさんのご来場をお待ちしています。

- 日時／4月27日(土)午後1時30分～午後3時(午後1時開場)
- 場所／北斗市公民館 講堂
- 申込期限／4月17日(水)
- 申込方法／電話、申込フォーム



※応募者多数の場合は、抽選となります。抽選結果は、4月22日(月)頃までにハガキでお知らせします。

**令和6年度かなで〜る協会
会員募集中**

- 年会費／個人会員 3千円 法人会員 1口5千円
- 申込方法／かなで〜る窓口にて申込用紙に記入
- 会員特典
 - ①チケット購入1枚につき1枚使用できる千円分の割引券を、1口につき2枚お渡しします。
 - ②会員限定のチケット先行発売情報のご案内をいたします。
- 有効期限／2年間（発行年の4月～翌々年の3月31日）

- 対象／40歳以上
- 講師／佐藤崇生 氏
- 定員／先着20名

**理学療法士が教える
ヘルスケア教室体験会**

基礎代謝の向上や体幹を鍛え、腰痛と膝痛予防・改善につながる運動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。

- 開催日時／4月23日(火) 午前10時～午前11時30分
- 会場／かなで〜る リハーサル室
- 対象／40歳以上
- 講師／高尾夢雲 氏
- 定員／先着15名

ジャイロキネシス®体験会

体に負担をかけないエクササイズで、あまり運動する習慣のない人や体力に自信がない人にもおすすめです。背骨を中心に曲線的な動きに特徴があり、椅子に座った状態や専用マットの上で、呼吸に合わせて無理なく体を動かし、腰痛などの痛みの軽減やリハビリに効果が期待できます。

- 開催日時／4月23日(火) 午後6時30分～午後7時30分
- 会場／総合体育館 遊戯室
- 対象／18歳以上
- 講師／山崎理恵 氏
- 定員／先着15名

1日〜翌々年の3月31日）
●その他／千円以下のチケットには、使うことができます。

かなで〜る 情報プラザ 今年も協会事業が盛り沢山!

チケット情報	
<p>荒牧陽子 & 松浦航大 最強!! 歌まねライブ in 北斗</p> <p>日時 5月13日(月) 17時45分開場 18時30分開演</p> <p>座席 全席指定席</p> <p>入場料 4,800円(当日5,300円)</p> <p>発売日 好評発売中</p> <p>取り扱い 北斗市総合文化センター、北斗市公民館、七重浜・茂辺地両支所 他 (詳細は市HPにてご案内しております)</p>	<p>陸上自衛隊第11音楽隊演奏会</p> <p>日時 5月18日(土) 13時開場 14時開演</p> <p>座席 全席自由席</p> <p>入場料 無料(要整理券)</p> <p>発売日 配布中</p> <p>取り扱い 北斗市総合文化センター、北斗市公民館、七重浜・茂辺地両支所</p>
<p>尾崎裕哉 featuring 宮本貴奈 FRAGMENTS~Thanks Boston,Thanks Dad~</p> <p>日時 7月15日(月・祝) 15時30分開場 16時開演</p> <p>座席 全席指定席</p> <p>入場料 4,000円(当日4,500円)</p> <p>発売日 決まり次第、市公式ホームページでお知らせいたします</p> <p>取り扱い 北斗市総合文化センター、北斗市公民館、七重浜・茂辺地両支所 他 (詳細は市HPにてご案内しております)</p>	<p>MYSTERY NIGHT TOUR2024 稲川淳二の怪談ナイト ~怪談喜寿~</p> <p>日時 8月2日(金) 17時30分開場 18時30分開演</p> <p>座席 全席指定席</p> <p>入場料 6,000円(当日6,500円)</p> <p>発売日 4月26日(金)10時から ※協会会員先行販売有</p> <p>取り扱い 北斗市総合文化センター、北斗市公民館、七重浜・茂辺地両支所 他 (詳細は市HPにてご案内しております)</p>

場所 総合文化センターかなで〜る 大ホール 問 北斗市かなで〜る協会 ☎74-2000

休館日のお知らせ

	4月	5月
総合体育館		20日(月)
スポーツセンター		休館日なし
浜分体育センター	休館日なし	
久根別体育センター		13日(月)、14日(火)
茂辺地体育センター		
市民プールかみんぐ	毎週月曜日(29日を除く) 30日(火)	1日(火)、7日(火)~13日(月) 20日(月)、27日(月)
第2市民プール	11月~4月まで閉館	毎週月曜日(6日を除く) 1日(火)、7日(火)、8日(火)、14日(火)、21日(火)
本館	毎週月曜日(29日を除く) 30日(火)	毎週月曜日(6日を除く) 7日(火)、8日(火)
分館	毎週火曜日	毎週火曜日 8日(火)
郷土資料館	毎週月曜日(29日を除く) 30日(火)	毎週月曜日(6日を除く) 7日(火)

※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)4月20日・5月18日(土)

◇申込み／総合体育館窓口、電話、メール、ホームページから

問 総合体育館 ☎73-6481
Mail: info@hokuto-noss.net

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

『新聞で紹介された本』(本館・分館)
昨年10月から今年3月まで北海道新聞の書評欄などで、紹介された本を記事と一緒に展示します。さまざまな視点から選ばれた本をご覧ください。

『2024本屋大賞』(本館)
全国書店員が選んだ一番売りたい本を選ぶ「本屋大賞」ノミネート作品を展示します。大賞作品決定は4/10です。どんな作品があるか Check it out!! (見てみよう!)

4月の特設コーナー

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	シルバーリフレッシュ教室	親子ふれあい教室1	成人初心者水泳教室1	ジュニア水泳教室1
対象	高齢者を対象に健康づくりや生きがい作りを行う。	水遊びを通じて親子のスキンシップを図り、体力作りをしませんか。	成人を対象とした初級~中級の水泳教室。基本のフォームを習います。	水に対する正しい知識や水泳の基礎を学ぶ。
開講日	5月16日から6月20日の毎週木曜日(全6回)	5月21日から6月25日の毎週火曜日(全6回)	5月21日から6月25日の毎週火曜日(全6回)	5月19日~7月21日までの毎週日曜日
時間	14:00~15:00	11:00~12:00	13:00~14:00	10:30~11:30
対象	60歳以上の男女	市内在住の親子(6か月~3歳まで)	20歳以上の男女	小中学生男女
定員	30名(先着順)	20組(親1人、子1人で1組、先着順)	30名(先着順)	30名(先着順)
申込み	5月15日(水)まで	5月19日(日)まで	5月19日(日)まで	5月18日(土)まで
会場・問	市民プールかみんぐ ☎73-0858(受付/10:00~17:00) ※お電話でお申し込みください			