

スポーツ & 文化 インフォメーション

各種参加者募集

◇申込み／総合文化センターかなでる、公民館、七重浜・茂辺地両支所に設置しているチラシの応募用紙を提出するか、各講座の申込フォームからお申し込みください。(電話での申込みはできません。)

◇定員になり次第受付を終了します。

◇詳しい講座内容は、チラシや公式ホームページをご覧ください。

誰でもおうちで簡単に！ おうちパン講座

どこのご家庭にもある調理器具やシンプルな材料を使って作ることができる、おうちパンの作り方を学びます。

●日時・講座内容／午後1時～午後3時

①2月5日(日)
「基本のおうちパン作り」

②2月23日(木・祝)

現役理学療法士による 「ヘルスケア教室」

医学的な観点から、運動やストレッチを行うことで予防・改善に繋がることがわかりやすく説明しながら、基礎代謝の向上や体幹を鍛える運動をします。楽しく体を動かしながら腰痛や膝痛の予防・改善をしませんか？

●場所・日時／

①北斗市公民館 2階大会議室
2月6日・13日・20日・27日
毎週月曜日(全4回)
午後2時～午後3時30分

②総合文化センターかなでる
中会議室
2月7日・14日・21日・28日
毎週火曜日(全4回)
午前10時～午前11時30分

●対象／市内在住・在勤の50歳以上の方

●講師／理学療法士 高尾夢雲氏

●参加料／無料

●定員／各会場20名(先着順)

●申込み／1月30日(月)までに総合文化センターかなでるへお電話で申し込みください。

※ヘルスケア教室のみ、申込み方法が異なります。

問 総合体育館 ☎73-6481

スポーツ・水泳教室参加者募集 対象／市内在住または在勤の方 受講料無料

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	2月6日、13日、20日、27日の月曜日(全4回)	2月6日、13日、20日、27日の月曜日(全4回)	2月3日、10日、17日、24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	2月5日(日)まで	2月5日(日)まで	2月2日(木)まで
会場・問	総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00)		

教室	成人水泳教室 泳げない～4泳法	ジュニア水泳教室2 泳げない～4泳法
	初心者でも大丈夫。水に対する正しい知識や水泳の基礎を一緒に学びましょう。	初心者でも大丈夫。水に対する正しい知識や水泳の基礎を一緒に学びましょう。
開講日	2月4日から3月11日の毎週土曜日(全6回)	1月15日から3月5日の毎週日曜日(全8回)
時間	18:00～19:00	10:10～11:10
対象	20歳以上の男女	市内在住の小中学生男女
定員	20名(先着順)	30名(先着順)
申込み	2月3日(金)まで	1月23日(月)まで
会場・問	市民プールかみんぐ ☎73-0858(受付時間/10:00～17:00) ※お電話でお申し込みください	

イベント情報

1月29日(日)／第56回カワイ音楽コンクール/10:00～19:30
小ホール/カワイ音楽教室函館事務所/0138-52-2468/参加料有

プールの無料開放は毎月第3土曜日の10時～12時 ■市民プールかみんぐ

小中学生無料開放のお知らせ

1月21日(土)10時00分～12時00分
2月18日(土)10時00分～12時00分

休館日のお知らせ		
	1月	2月
総合体育館	18日(日)・21日(水)・24日(土)・25日(日)	休館日なし
スポーツセンター	18日(日)・21日(水)・24日(土)	休館日なし
浜分体育センター	18日(日)・21日(水)・24日(土)	休館日なし
久根別体育センター	18日(日)・21日(水)・24日(土)	休館日なし
茂辺地体育センター	18日(日)・21日(水)・24日(土)	休館日なし
市民プールかみんぐ	18日(日)・21日(水)・24日(土)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)	6日(月)・13日(月)・14日(火)・20日(月)・24日(金)・27日(月)
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	18日(日)・21日(水)・3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)	6日(月)・13日(月)・20日(月)・24日(金)・27日(月)
分館	18日(日)・21日(水)・3日(火)・10日(火)・17日(水)・24日(水)・31日(火)	7日(火)・13日(月)・14日(火)・21日(火)・24日(金)・28日(火)
郷土資料館	18日(日)・21日(水)・3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)	6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

音楽のまち・ほくと 掲示板コーナー

久根別&谷川小学校合同バンド結成



12月20日、コミュニティ・スクール・久根別クリスマスコンサートを開催しました

婚活&友活講座

婚活などへの不安を解消し、気の合う仲間づくりや、趣味の合う人と出会うきっかけづくりをしませんか？

●日時・講座内容／午後1時～午後3時

①1月28日(土)
「マッチングアプリの活用とコミュニケーション講座」

②2月4日(土)
「いまどきのバレンタインデー事情」

③3月11日(土)
「パートナーや仲間と長続きする方法」

「保存容器とスプーンで作るおうちパン」

③3月12日(日)
「フライパンで焼く！おうちパン」

●場所／総合文化センターかなでる調理室

●対象／市内に在住、在勤する社会人

●講師／おうちパンマスター 西村美穂 氏

●受講料／各回 1,000円

●定員／各回10名

●持ち物／エプロン、筆記用具、焼いたパンを持ち帰る袋やタッパー、飲み物(必要な方のみ)、生地を持ち帰る用のタッパー(800～850ml程度の四角形のものが見やすい)

●申込期限／1月24日(火)
HP <https://www.harp.jp/jr20wm4k>



ストレッチ&体幹トレーニング講座

体の軸である体幹を鍛える講座です。動きやすい服装でご参加ください。

●日時／2月2日(木)、9日(木)、16日(木) 午後6時30分～午後7時30分(全3回)

●場所／総合文化センターかなでる リハーサル室

●対象／市内に在住、在勤する20代～50代の男女

●講師／ボディコンディショニングトレーナー 佐竹直子 氏

●受講料／無料(ストレッチポールとヨガマットのレンタルを希望される方のみ、セットで1回300円)

●定員／10名

●持ち物／汗ふきタオル・飲み物・ヨガマット・ストレッチポール

●申込期限／1月24日(火)
HP <https://www.harp.jp/nvSxYrb>



WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

問 北斗市立図書館本館 ☎74-2071



『もっと知ろう!ニッポンのこと』(本館・分館)
わたしたちが住む日本、もっと深掘りしてみませんか?新しい発見がいっぱい詰まった本を多数ご紹介します。

『人気の児童書がたくさん入りました!』(本館・分館)
このたび、北斗市内の企業、池田工業株式会社様より、「子供たちの本の購入に役立ててほしい」との願いから多額のご寄附をいただきました。特設コーナーにおいて展示、貸出をしていますので、ぜひご利用ください。