

スポーツ & 文化 インフォメーション

ヘルスケア教室出張体験会

医学的観点から、運動やストレッチを行うことで予防や改善に繋がることを解りやすく解説します。基礎代謝の向上や体幹を鍛えることで腰痛や膝痛の予防・改善に繋がります。

- 日時／2月15日(木) 午前10時～午前11時30分
- 場所／久根別住民センター
- 対象／40歳以上
- 参加料／無料
- 定員／20名
- 持ち物／運動着・上靴・タオル・飲み物



美力UPレッスン 美ボディトレーニング

カラダを引き締めるためのトレーニングを行います。

本とビデオテープ(VHS)の無料譲渡会を開催します

北斗市立図書館では、入れ替えにより保管することができなくなった本とビデオテープ(VHS)を希望する方に無料でお譲りします。今回、お譲りする本は、大人向けの一般書(歴史、政治、社会、自然科学など)です。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

- 日時／2月10日(出)午前10時～正午(なくなり次第終了)
- 場所／かなでる 大会議室
- お持ち帰りは、1人につき10冊(本)まで。
- 本やビデオテープを入れる袋をお持ちください。

図書館本館に利用者用のインターネット端末を設置いたします

本の検索のほか、調査、研究、調べものに使えます。利用者カードをお持ちの方なら、どなたでも無料でお使いいただけます。

- 利用時間／1人につき1日1回30分まで(他の利用者がいない場合30分延長可能)
- 使用方法の詳細は、図書館にお問合せください。

問 北斗市立図書館 ☎74・20071

- 日時／2月7日・14日・21日の水曜日 午後7時～午後8時
- 場所／総合体育館中2階
- 対象／18歳以上の男女
- 講師／鈴木麻里子氏
- 受講料／1レッスン千円
- 定員／15名
- チケット利用も可能



シニアボッチャ交流会

シニア世代を対象とした、ボッチャ交流会を開催します。参加賞もありますので、ご参加ください。



- 日時／3月8日(金)
- (受付) 午前9時45分
- (説明・練習) 午前10時
- (競技) 午前10時30分～午前11時30分
- 場所／北斗市総合体育館
- 対象／50歳以上

きらめき大学・浜分ふれあい大学・せせらぎ大学 新入生募集

4月から始まる高齢者大学の新入生を募集します。大学では、暮らしに役立つ各種講座、宿泊研修、レクリエーション、施設見学などさまざまなカリキュラムを用意しています。

- 対象／市内在住の満60歳以上の方
- 費用／大学ごとに学級費や学生会費のほか、講座によって材料費などが必要です。
- その他／在校生には、入学式の日時などを別に案内します。

大学名	会場	日時(月2～3回開校)	
きらめき大学	かなでる	主に金曜日	午後1時～午後3時
浜分ふれあい大学	浜分ふれあいセンター	主に水曜日	午前9時30分～午前11時30分
せせらぎ大学	公民館	主に火曜日	午前9時40分～午前11時40分

(各校4月～11月)

問 市教育委員会社会教育課 ☎74・20000

- 参加料／1人200円
- 持ち物／運動着・上靴・タオル・飲み物



ハンディキャップ水中運動会

運動会を通じて仲間・家族・ボランティアとの交流や親睦を深めつつ、身体を動かして楽しく過ごしましょう。

- 日時／3月20日(水・祝)
- (受付時間) 午前9時～
- (開始式・競技) 午前9時30分～正午
- 場所／市民プールかみんぐ
- 対象／市内在住・市内在勤・市内施設に通われている方
- ※介助者同伴でお願いいたします。
- 参加料／300円(保険料含む)
- 申込期間／2月10日(土)～3月10日(日)
- 申込方法／かみんぐ受付窓口・電話・申込フォーム



問 市民プールかみんぐ ☎73・0858

縄文セミナーin北斗(with郷土資料館ふるさと歴史講座I)

開催中の「北の縄文展2023 in 北斗市」(共同主催：北海道)と連動した市民講座を開催します。講座終了後は、特別会場にて講師によるギャラリートークも予定しています。

- 日時／2月17日(土) 午後1時～午後3時
- 場所／総合分庁舎とりくみん3階 大会議室
- 講師／阿部 千春氏(北海道縄文世界遺産推進室特別研究員)・村本 周三氏(同室主査)・時田 太郎(北斗市郷土資料館学芸員)
- 入場料／無料
- 定員／40名
- 申込方法／電話または申込フォーム



問 北斗市郷土資料館 ☎77・8811

第18回チャリティー演奏のついで

歌あり、踊りあり。たくさんの方の来場をお待ちしております。

- 日時／2月18日(日)午後0時30分開場 午後1時開演
- 場所／北斗市公民館 講堂
- 入場料／無料
- 主催 北斗市女性団体連絡協議会 後援 北斗市教育委員会

問 北斗市女性団体連絡協議会事務局 ☎74・20000

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

2月12日(月・祝)／クラリネットアンサンブルコンサート
／18:00～19:30／小ホール／Klar Clarinet Quintet/endo.koyuki.637411@gmail.com/一般1,500円、学生500円

2月21日(水)／第55回建築基準法講習会／10:30～16:00／大会議室／一般社団法人 北海道建築士会 函館支部／0138-27-6858／無料

2月26日(月)／コンクリート技術講習会／9:00～17:00／小ホール／道南生コンクリート協同組合／0138-77-2277／無料

休館日のお知らせ

	2月	3月
総合体育館	休館日なし	19日(火)
スポーツセンター		6日(水)・19日(火)
浜分体育センター	1日(水)～7日(水)	
久根別体育センター	5日(月)・12日(月)～18日(日)	19日(火)
茂辺地体育センター	19日(月)～25日(日)	
市民プールかみんぐ	毎週月曜日(12日を除く) 13日(火)・14日(水)・24日(土)	毎週月曜日 21日(水)
第2市民プール	11月～4月まで閉館	11月～4月まで閉館
図書館本館	毎週月曜日(12日を除く) 13日(火)・24日(土)	毎週月曜日 4日(月)～8日(金)・21日(水)
図書館分館	毎週火曜日 24日(土)	毎週火曜日 4日(月)～8日(金)・21日(水)
郷土資料館	毎週月曜日(12日を除く) 13日(火)	毎週月曜日

※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)2月17日(土)・3月16日(土)

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

『新たな一歩を踏み出すあなたに贈る読書のすすめ』(本館)
今年も卒業・進学・就職などで新しい世界へ踏み出す皆さんに、本を通してエールをおくります!

『この事件の犯人は誰だ!』(本館・分館)
おすすめミステリー作品を集めました! 引き続き展示中です。

★図書館休館のお知らせ★
資料の一斉点検と整理のため、本館・分館ともに休館します。
期間:3月4日(月)から3月8日(金)まで

2月の特設コーナー