

スポーツ & 文化 インフォメーション

募集します

早朝日曜マラソンスタート

市内5コースで早朝日曜マラソンがスタートします。皆勤賞と体力アップを目指して家族そろってご参加ください。

- 日時／5月12日～7月14日
毎週日曜日（全10回）
- 午前6時30分～午前7時30分
※各学校の運動会の日は休み。
- 各コース出発点／①七重浜住民センター②久根別体育センター③総合体育館④谷川小学校⑤スポーツセンター
- 距離／いずれのコースも1km・2km・3kmから自分の体調に合わせて距離を決めてください。
- 申込み／初日の5月12日(日)に各コースの出発点で受け付けます。
※立哨員が不足しています。ボランティアを募集しておりますので、ご協力願います。

高齢者大学 オープンキャンパス開催

市内在住の方なら誰でも参加できます。参加費無料で年齢制限もありませんので、気軽にご参加ください。

- 日時
5月31日(金)午後1時～午後2時30分
- 会場／総合文化センターかなでら小ホール
- テーマ／認知症に正しく備える
～基礎知識から介護ケア・予防まで～
- 対象／市内在住者
- 申込期限／5月24日(金)
- 申込方法
①チラシに掲載の申込書をかき添え、公民館、七重浜・茂辺地両支所の各窓口へ提出
- ②電話
市教育委員会社会教育課
☎74・2000

朗読(音訳)ボランティア養成講座(入門コース)参加者募集

視覚に障がいのある方のために、広報や小説など音声資料の作成ができるボランティアの養成を目指し、朗読(音訳)を基礎から学びます。

- 開催日／6月5日～6月26日
毎週水曜日(全4回)
- 午後2時15分～午後3時45分
- 場所／総合文化センターかなでら

ティアを募集しておりますので、ご協力願います。
総合体育館 ☎73・6481

パークゴルフ講習会

パークゴルフ協会では、実技指導を受けた講習会を開催します。

- 日時／5月14日(火) 午前9時～正午
- 会場／運動公園パークゴルフ場
- 定員／先着50名
- 受講料／無料
- 用具／無料でお貸ししますが、持っている方はお持ちください。
- 申込期限／5月11日(土)
- 申込方法／電話
総合体育館 ☎73・6481

エゴスキュー体操教室

日常生活で使わない筋肉を動かすことで、関節を正しい位置に戻し、歪みを矯正していきます。

- 日時／5月16日(木)・23日(木)
午前10時～午前11時30分
- 会場／総合文化センターかなでら
- 参加料／1回千円(チケット2枚)
- 講師／野口朋子 氏

5月から始まります!

- ・FSEM®ダイエット教室
- ・はつらつ健康教室
- ・ヘルスケア教室
- ・ジャイロキネシス®



教室を受講する際に必要なチケットは、総合体育館窓口にて販売中です。(1枚500円)
詳しくは北斗スポーツクラブホームページをご覧ください。

☎73・6481

休館日のお知らせ

| | 5月 | 6月 |
|-----------|--|--------|
| 総合体育館 | 20日(月) | 休館日なし |
| スポーツセンター | 休館日なし | 26日(水) |
| 浜分体育センター | | |
| 久根別体育センター | 13日(月)・14日(火) | 休館日なし |
| 茂辺地体育センター | | |
| 市民プールかみんぐ | 1日(水)、7日(火)～13日(月)、20日(月)、27日(月) | 毎週月曜日 |
| 第2市民プール | 床面工事のため5月中旬以降に開館予定 開館日程はホームページでお知らせします。 | |
| 本館 | 毎週月曜日(6日を除く)、7日(火)、8日(水) | 毎週月曜日 |
| 分館 | 毎週火曜日、8日(水) | 毎週火曜日 |
| 郷土資料館 | 毎週月曜日(6日を除く) | 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)
5月18日出・6月15日出

問 北斗市立図書館本館 ☎74・2071

中級者向け英会話講座

学校のALT(外国人の英語指導助手)と一緒に楽しく英語力の向上を目指しましょう。

- 日時／6月4日～7月30日
毎週火曜日(全7回)
午後6時30分～午後8時
(6月18日、7月23日は休講)
- 場所／総合文化センターかなでら中会議室
- 対象／市内に在住または在勤している方(高校生以下不可)
- 講師
ALT(外国人の英語指導助手)
- 受講料／無料
- 定員／30名(先着順)
- 申込期限／5月24日(金)
- 申込方法／申込フォーム
※ハガキでの申込みを希望する場合は、お問い合わせください。

問 市教育委員会社会教育課 ☎74・2000



WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

『ベストリーダー2023』(本館・分館)
毎年、好評の「ベストリーダー(最も貸出しが多かった本)」約100冊を選び展示貸出しします。

『お札に描かれた人物』(本館)
今年7月、新紙幣が発行されます。お札の顔となる歴史上の人物とはどんな人か? お札から歴史と人物を学べる本を展示します!

『新聞で紹介された本 2023.10～2024.3』(本館)
本館にて引き続き展示します。

5月の特設コーナー

スポーツ教室参加者募集

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 | 大人のマルチたいてい教室 | シニアうらんど教室 |
|------------------------------------|--|---|---------------------------|
| 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 | 6月3日、10日、17日、24日の月曜日(全4回) | 6月3日、10日、17日、24日の月曜日(全4回) | 6月7日、14日、21日、28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 | 6月2日(日)まで | 6月2日(日)まで | 6月6日(木)まで |
| 会場・問 | 総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00) | | |