

かなでーる 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

かなでーる 貸し館情報
6月26日(土) / M-claps Dance class発表会 / 18時30分～20時30分 / 大ホール / M-claps Dance class / 090-7657-7338(麦谷) / 500円

チケット情報

YAMAZAKI MASAYOSHI
“ONE KNIGHT STAND TOUR 2021”

- 日時 / 8月31日(火) 開場17時30分 開演18時30分
- 会場 / 総合文化センターかなでーる 大ホール
- 入場料 / 6,600円 ※全席指定席
- 主催 / 北斗市かなでーる協会
- 後援 / EMI Records
- 協力 / マウントアライブ 音楽舎ベストサポート
- 企画制作 / オフィスオーガスタ

※新型コロナウイルスの感染状況によって会場の座席数に変更がある場合がございます。

チケット好評販売中!

総合体育館改修工事に伴う更衣室・トイレの利用中止のお知らせ
更衣室(シャワー室含む)、トレーニング室側トイレは、改修工事に伴い7月10日(土)まで使用できません。工事期間中は小体育室側のトイレをご利用ください。

市民プール「かみんぐ」臨時休館のお知らせ
市民プール「かみんぐ」は、トイレ洋式化工事のため、7月26日(月)～7月30日(金)まで臨時休館とします。

小中学生無料開放の知らせ
市民プール「かみんぐ」は、6月19日(土)午前10時～正午

休館日のお知らせ

	6月	7月
総合体育館	休館日なし	5日(月)・6日(火)
スポーツセンター	休館日なし	5日(月)・6日(火)
浜分体育センター	休館日なし	5日(月)・6日(火)
久根別体育センター	休館日なし	5日(月)・6日(火)
茂辺地体育センター	休館日なし	5日(月)・6日(火)
市民プールかみんぐ	7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)	5日(月)・12日(月)・19日(月)・24日(土)・26日(月)～30日(金)
市民プール第2市民プール	7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)	5日(月)・12日(月)・19日(月)・24日(土)・26日(月)・27日(火)
本館	7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)	5日(月)・12日(月)・19日(月)・24日(土)・26日(月)
図書分館	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)	6日(火)・13日(火)・20日(火)・24日(土)・27日(火)
郷土資料館	7日(月)	5日(月)

スポーツ & 文化
インフォメーション
Sports & Culture

令和3年度 HTAオープンテニス大会
市教委後援

募集します

北斗市テニス協会では、令和3年度HTAオープンテニス大会の参加チームを募集しています。老若男女は問いません。日頃の練習成果を發揮してみませんか。

●開催日 / 6月27日(日)午前9時(午前8時30分受付開始)

●会場 / 運動公園テニスコート

●参加資格 / 道南在住のテニス愛好者

●募集チーム / 男子ダブルス32チーム、女子ダブルス32チーム

●参加料 / 1チーム2千円

●申込み / 6月20日(日)までに総合体育館へお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

問 総合体育館 ☎73・6481

スポーツ教室・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	水中運動教室1
開講日	6月24日から7月15日までの毎週木曜日(全4回)
時間	13:00～14:00
対象	20歳以上の方
定員	20名
申込み	6月17日(木)から
会場・問	第2市民プール ☎77-6510 ※お電話でお申し込みください。(受付時間 / 10:00～17:00)

北斗市ふれあいパークゴルフ大会
市教委後援

主催 / 北斗市パークゴルフ協会
開催日 / 7月11日(日)(雨天決行)
会場 / 運動公園パークゴルフ場
日程 / 《受付》午前8時30分まで
《開会式》午前9時

●対象 / 市内在住で高校生以上の方

●種目 / 一般男子の部・一般女子の部

●参加料 / 1名につき500円

●申込み / 6月27日(日)午後5時までに、運動公園・八郎沼パークゴルフ場へお申し込みください。

問 総合体育館 ☎73・6481

こんにちは
管理栄養士です

「自分の体を知って、不調に先手を！」

新年度が始まり2ヶ月が経ちました。毎日、体の不調を感じることなく過ごせていますか？体の不調には、様々な症状があるかと思えます。そんな不調を繰り返さないために、「記録をつけておく」という方法が、今後の自分を助けてくれるかもしれません。自分の体を知る習慣をつけて、不調が起こる前に対処する術を身につけましょう！

こんな項目を記録しましょう！

- 不調を感じる症状がいつ起こったか。(時間帯も含めて)
- 不調を感じる以前の自分の行動
 - ・睡眠 (何時間、眠った環境：ソファで寝落ちしてしまった 等)
 - ・運動 (体を動かしていない、動かし過ぎた 等)
 - ・休息 (十分な休息が取れなかった、忙しい毎日を送っていた 等)
 - ・食事 (回数、時間帯、内容：脂っこいもの・辛い物を食べた・野菜が少ない 等)

特に食べ物に関して、自分の体に合うもの・合わないものも記録しておくとうまい◎

★不調の内容や、自分の行動をカレンダーに記録し、時々振り返って、不調が起きた時と似たような生活をしている時には、不調が起こる前に改善しましょう！

栄養相談随時受付中
食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線154]
管理栄養士 池上

教室	親子リフレッシュ教室	大人のマルチたいいく教室	シニアうらんど教室
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、また体幹や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21日から7月12日までの毎週月曜日(全4回)	6月21日から7月12日までの毎週月曜日(全4回)	6月25日から7月16日までの毎週金曜日(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20日(日)まで	6月20日(日)まで	6月24日(木)まで
会場・問	総合体育館 ☎73-6481	総合体育館 ☎73-6481	総合体育館 ☎73-6481

※緊急事態宣言の期間が延長になった場合には、教室が中止または延期となる場合があります。

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

おもしろく
読めて、役に立つ
料理の本

- 焚き火料理の本 / 小雀 陣二 / 山と溪谷社
アウトドア料理の達人が焚き火を生かして作れる簡単で手軽な料理のレシピを紹介。日々の料理のヒントにもなります。
- 農家直伝たくさんとれた野菜の保存と料理 / 池上 正子
これから野菜を作ったり、もったりする機会が増えますね。無駄にすることなく、長く野菜を楽しむコツとレシピを紹介しています。
- 音楽家の食卓 / 野田 浩資 / 誠文堂新光社
モーツァルトやバッハは、何を食べていたのか？彼らが食していた料理の数々を知ると当時の暮らしや作曲家の人生が見えてきます。

浜分ふれあいセンター
図書貸し出し
毎週月・水・金曜日
(祝祭日を除く)
10時～正午