

休館日のお知らせ		
	7月	8月
総合体育館	5日(水)・22日(土)～31日(月)	1日(火)～9日(水)
スポーツセンター		
浜分体育センター	5日(水)	休館日なし
久根別体育センター		
茂辺地体育センター		
市民プールかみんぐ	毎週月曜日(17日を除く)18日(火)・19日(水)	毎週月曜日・13日(日) ※かみんぐのみ4日(金)～6日(日)
第2市民プール		
図書館	毎週月曜日(17日を除く)18日(火)	毎週月曜日・12日(土)
分館	毎週火曜日	毎週火曜日・12日(土)
郷土資料館	毎週月曜日(17日を除く)18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)7月15日(土)・8月19日(土)

**北斗市郷土資料館特別展**  
「国史跡松前藩戸切地陣屋展～北の守人～」  
開催中

「日本最初の星の城」松前藩戸切地陣屋について、最新の研究成果を元にお伝えする特別展です。

●開催期間 / 4月29日(土)～7月30日(日)  
午前9時～午後5時

●場 所 / 北斗市総合分庁舎2階  
北斗市郷土資料館特別展示室

●問 北斗市郷土資料館 ☎77-8811

## スポーツ・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。

	親子ふれあい教室2	わんぱく水泳教室1
教室	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。	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学びます。
開講日	8月18日～9月22日 毎週金曜日(全6回)	7月27日～30日の4日間(夏休み)
時間	15:00～16:00	13:00～14:00
対象	市内在住の親と子(3歳～未就学児まで)	市内在住の小中学生男女
定員	20組(親1人、子1人で1組、先着順)	35名(先着順)
申込み	8月17日(木)まで	7月26日(水)まで
会場・問	市民プールかみんぐ ☎73-0858 (受付時間/10:00～17:00)	第2市民プール ☎77-6510 (受付時間/10:00～17:00)

♪音楽のまち・ほくと♪

**フルートとピアノで奏でるキラキラミュージック!**  
ファミリー・コンサート

●日時 / 8月20日(日) 開場10:00 開演11:00

●場所 / 総合文化センターかなで～ 大会議室

●入場料 / 無料(事前申込みが必要) 定員150名


●出演 / フルート 池田 桂子、滝 亜矢  
ピアノ 山本 和生

●申込期限 / 8月15日(火)

●申込方法 / 二次元バーコードからよりお申し込みください。  
※定員になりましたら受付を締め切ります。

●主催 / 北斗市かなで～る協会

●後援 / 北斗市、北斗市教育委員会、  
北斗市吹奏楽連絡協議会



チケット情報

## 半崎美子 HOKKAIDO LIVE TOUR 2023

●日時 / 10月4日(水) 開場18:00 開演19:00

●場所 / 総合文化センターかなで～ 大ホール

●入場料 / 一般5,000円 ※全席指定、未就学児不可


●販売場所 / 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、函館市芸術ホール、  
函館市民会館、七飯町文化センター

●主催 / クリエイティブオフィスキュー

●共催 / 北斗市かなで～る協会

●企画 / HANZAKI

**チケット好評販売中!**



**募集します**

**スポーツ & 文化**

**インフォメーション**

## 北斗スポーツクラブ 無料体験会のお知らせ

【スッキリ骨盤体操】  
骨盤運動やストレッチで、普段動かしにくい関節を動かし、骨盤の歪みを整えます。

●対象 / 中学生以上

●日時 / 7月15日(土)午後6時

●定員 / 先着20名

【ZUMBA】  
インストラクターの動きを見ながら音楽に合わせて、パーティー感覚で楽しむダンスフィットネスです。運動不足やストレス発散が期待できます。

●対象 / 中学生以上

●日時 / 7月15日(土)午後7時

●定員 / 先着20名

●講師 / 松永悠理子 氏

●会場 / 七重浜市民センターれいんぼー

■申込期限 / 7月13日(木)

■申込方法 / 北斗スポーツクラブホームページ、またはお電話でお申し込みください。

●問 総合体育館 ☎73-6481

【ベビーヨガ&マッサージュ教室】  
親子でヨガをした後、ベビーマッサージュを行います。夜泣き改善や便秘解消、保護者の方はリラクゼーション効果も期待できます。

●対象 / 0歳から2歳までの乳幼児とその保護者

●日時 / 7月11日(火)・21日(金)午前10時

【マタニティヨガ】  
妊婦さんでもできるプログラムで、ストレッチ解消や免疫力向上、多くの酸素や栄養が赤ちゃんに届くなど、母子ともにさまざまなメリットがある教室です。

●対象 / 安定期の妊婦さん

●日時 / 7月11日(火)午前11時

●講師 / 木村絵未 氏(日本マザーズピラティス協会・キッズヨガピラティス指導者)

●会場 / 総合体育館

●料金 / 各教室チケット2枚(千円)

※チケット購入については、総合体育館までお問い合わせください。

●問 総合体育館 ☎73-6481

**InBody測定を体験しませんか?**

総合体育館では、定期的にInBody測定を行っています。日々の運動成果を数値で確認できます。どんなでも測定できますので、ぜひご利用ください。

※InBody測定とは  
体組織を測定し、筋肉量・脂肪・水分量などを計測できます。

●対象 / 高校生から高齢者

●料金 / 200円

●日時 / 7月4日・11日・18日の火曜日

その他の実施日については、北斗スポーツクラブホームページまたは、体育施設に掲載のポスターをご確認ください。

●問 総合体育館 ☎73-6481

**北斗市立図書館 児童書の無料譲渡会**

入れ替えによって保管できなくなった児童書を希望する方に無料でお譲りします。同日に行われるファミリーコンサート(午前11時開始)前に開催しますので、ぜひ両方のイベントにご参加ください。

●日時 / 8月20日(日)午前10時

●場所 / 総合文化センターかなで～る大会議室

※本を入れるための袋を各自お持ちください。

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

7月の特設コーナー

『本を片手に大海原へ漕ぎ出そう』(本館・分館)  
海をテーマにした小説、絵本、海全体に関する児童書、一般書を幅広く集めました。「行った気分になる」海の本、いかがですか?

『知ってる?動物の世界』(本館)  
研究者たちが書いた面白い本、愛らしい動物の本をご紹介します。動物の生態を学べて、同時に癒される!本です。

