



Foundation for Culture and Sport Promotion in Hakodate

Mar.2020 Vol.372

ステップアップ

www.zaidan-hakodate.com

財団ニュース(STEP UP)毎月1日発行

発行/公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団

FMいるか「ラジオ・ステップアップ」放送中! (毎週水曜日午前10時15分)

★あなたの文化・スポーツ情報を掲載します。前月5日までに事務局にご連絡ください。

P2~

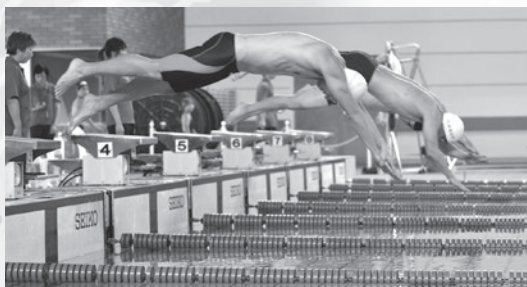
いきものがかりコンサート、松竹大歌舞伎 ほか

ざいだんおすすめの公演&講座& スポーツ情報! 年間スケジュールをご紹介します!!



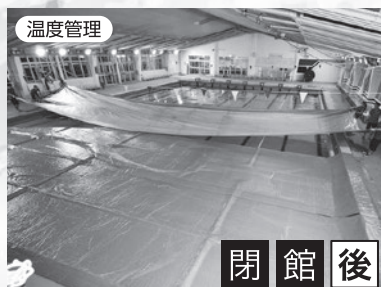
危険を予防

開館中



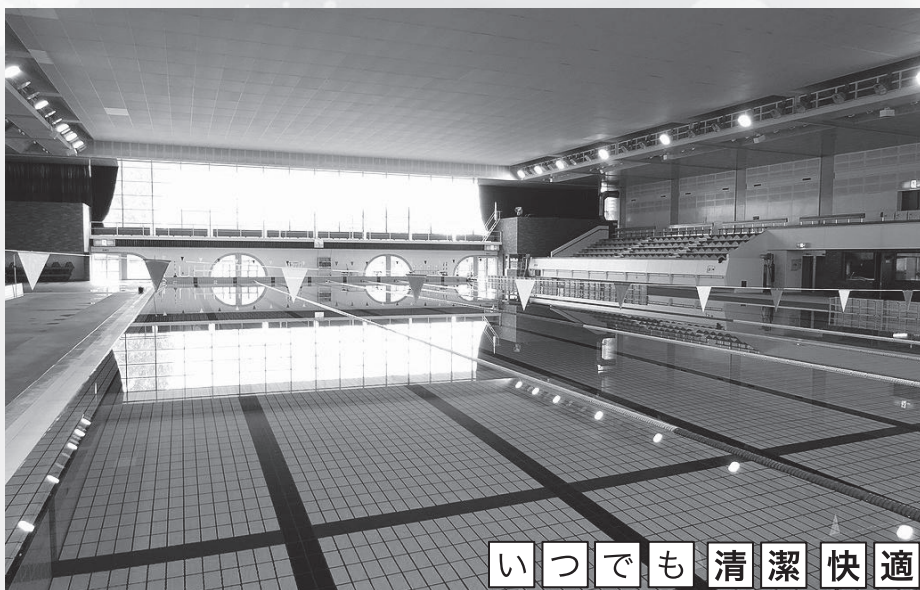
水中清掃

開館前



温度管理

閉館後



いつでも清潔快適

函館 市民プール

開館
時間

午前10時~午後9時

小中学生のみでの遊泳は午後4時45分まで

平成31(2019)年度 着衣水泳体験研修会



水の事故など万が一に備えて、服を着たまま水に入り、救助を待つ対処法などを体験しましょう!

日時 3月29日(日) 午後2時30分~3時30分

会場 25mプール

参加料 100円(保険料含)

対象 小学生以上

定員 80名 ※当日は申込不要で見学もできます。

申込み 3月22日(日)までに参加料を添えて市民プール窓口へ

問合せ ☎52-7452(市民プール)

公民館コンサート

3月15日(日) 午後1時30分開演 函館市公民館



出演 リコーダーアンサンブル フィオリ・ムジカーリ
[宍戸良子 下村美智子(リコーダー)、長澤雅子
(リコーダー・ピアノ・チェンバロ)]
エルガー／愛の挨拶 他
石田雅代(ピアノ)
モーツァルト／きらきら星変奏曲 他

入場料 無料
問合せ ☎22-3320(公民館)

函館市芸術ホール バックステージツアー 参加者募集

3月15日(日) 午後2時 函館市芸術ホール

普段は関係者以外入ることのできない舞台裏や館内施設の見学、そして当ホールの特徴のひとつである「多目的舞台」「音楽舞台」の転換作業、照明・音響の機材による効果の違いなど、デモンストレーションを交えながら職員の解説付きでご覧いただきます。

参加対象 小学生～一般(小学生は保護者同伴)

参加料 無料

※急な階段の昇降があります。上靴をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

定員 50名程度

申込方法 所定の申込書により、芸術ホールへ持参または郵送、FAXにて受付。

※申込書は芸術ホールほか、市内公共施設などにて配布。
芸術ホールホームページにてダウンロードできます。

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

函館市民会館開館50周年記念／リニューアル記念

Yakult ミルミル Presents いきものがかりの みなさん、 こんにちはー!! 2020

～結成20周年だよ!! WE DO!!!～

5月15日(金) 午後6時30分開演 函館市民会館大ホール

◎「ざいだん友の会」

チケット先行予約

一般発売に先駆け、
「ざいだん友の会」会員
の方を対象に指定席の
先行予約を2日間限定
で行います。

○先行予約限定150枚
(1会員様4枚まで
予約可)

○予約受付日

3月5日(木)函館アリーナ多目的会議室A

3月6日(金)函館アリーナ内市民会館臨時窓口

両日ともに午前9時30分～午後5時

※予定枚数に達し次第、予約を終了します。

予約受付日は、座席のご予約をいただき、チケット引換券をお渡しいたします。チケット本券との引き換えは、4月6日(月)～12日(日)の期間で函館市民会館にて代金と引き換えとなります。あらかじめご了承ください。

◎一般発売 市民会館臨時窓口(函館アリーナ内)

3月16日(月)午前9時30分から

※初日の16日(月)のみ、函館アリーナ・多目的会議室Aにて販売いたします。

※チケットぴあ、ローソンチケット、イープラスは3月15日(日)午前10時から販売予定です。

料金 7,700円(全席指定・税込)

主催 ウェス、(公財)函館市文化・スポーツ振興財団

問合せ ☎57-3111

(市民会館臨時窓口)

[午前9時～午後5時、土日祝休業]



3

函館市出身、パリ国立高等音楽院ピアノ科を最優秀で卒業。平成29年に函館市民会館で開催した仙台フィルハーモニー管弦楽団函館公演ではソリストとして



◎岡田奏ピアノ・リサイタル
日程 8月23日(日)



◎リサイタル・シリーズ
○ヨーロッパ・ジャズ・トリ
オコンサート
日程 6月5日(金)
オランダ発、世界中で大人気のジャズ・トリオ、急遽来日決定!上質で洗練されたヨーロッパ・ジャズのヒーリング・ミュージックで癒しの時間をお過ごしください。

函館市芸術ホール 令和2年度事業

◎2021スプリング・コンサート
◎bふらっとコンサート
◎演劇ワークショップ
◎バックステージツアー

◎市民美術展 第21回「はこだて・冬・アート展」
日程 1月24日(日)～1月31日(日)
◎ピアノコンサート・フォーユー

◎HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL
日程 12月20日(日)

◎令和2年度函館新人演奏会
～音楽の新しい風～
日程 7月24日(金)

◎芸術ホールキッズ・フェスティバル2020
日程 5月10日(日)



て熱演し大好評を博した、今なお進化し続けるピアニスト岡田奏のソロリサイタル。
◎五嶋龍ヴァイオリン・リサイタル
日程 11月21日(土)

文学館

☎22-9014

◎第4回文学のタベ「朗読で綴る函館の文学VOL.15」

日時 3月7日(土)午後2時

朗読 朗読研究「雪の会」

料金 一般300円、学生150円

定員 50名(申込順)

令和2年度事業

◎企画展

会期 4月12日(日)～10月6日(火)

◎企画コーナー収蔵資料展

会期 9月5日(土)～11月8日(日)

◎石川啄木直筆資料展

会期 10月10日(土)～令和3年4月6日(火)

◎文学館講演会「和洋詠奏劇・石川啄木拝(仮)」

石川啄木を題材とした朗読劇

日時 5月10日(日)午後1時30分

会場 函館市公民館

◎中庭テラス読み聞かせ会



日時 7月1日(水)午後3時

▽読み聞かせ 函館朗読奉仕会

◎夏休み自由研究「クイズ・石川啄木と函館」

期間 7月11日(土)～8月23日(日)

◎函館・盛岡交流啄木かるた大会

市内小学校の児童へ石川啄木

について興味と親しみをもちて

もらうことを目的とした、かる

た大会を開催します。

日時 7月24日(金)午後1時

会場 市民会館展示室

◎特別企画「谷村志穂自著を讀む7」

日時 8月15日(土)午後2時

▽朗読 谷村志穂(作家) 他

◎文学のタベ(全4回)

◎文学の道しるべ(全3回)

◎石川啄木講座

会場 芸術ホールリハールサル

北方民族資料館 ☎22-4128

令和2年度事業

◎夏休み自由研究「親子で、北方民族文様の切り紙細工をしよう」

アイヌ民族やウイグル民族な

どに伝わる美しい文様の作品作

りを親子で体験する講座です。

日程 7月26日(日)

◎アイヌ文様刺しゅう教室

日程 9月下旬頃開催予定

◎冬休み自由研究「親子でムツクリをつくろう」



アイヌ民族の伝統的楽器

「ムツクリ」を親子で製作して

演奏体験も行います。

日程 12月26日(土)

◎アイヌ文様木彫り教室

◎ミュージアム・トーク

【通年事業】

◎北方民族文様の切り紙細工体験

申込み 事前申込みまたは受付にて

申込み ムツクリ製作・演奏体験

申込み 希望日の1週間前までに

函館市公民館 令和2年度事業

☎22-3320

◎函館市公民館講座

事業名	開催日時	事業名	開催日時
英会話講座	4/9(木)～5/28(木) 全8回	ドールハウス制作講座	7/4(土)～8/8(土) 全5回
初心者のためのフラメンコ講座	4/14(火)～5/19(火) 全5回	ゆかた着付け講習会	7/7(火)・7/14(火) 全2回
初心者のためのクラシックギター基礎講座	4/18(土)～7/18(土) 全8回	土鈴づくり体験(小学生対象)	7/31(金)
コーラス入門講座	5/27(水)～8/5(水) 全10回	パステルアート講座(親子対象)	8/7(金)
バレエでシェイプアップ体験講座	6/4(木)・6/5(金)・6/6(土)	大人の習字教室	9/9(水)～12/2(水) 全5回
子ども絵画教室(小学生対象)	6/13(土)～7/18(土) 全5回	書き初め会(小学生対象)	1/6(水)
ゆったり健康体操	6/19(金)～7/3(金) 全3回	ストリートダンス講座(小・中学生対象)	8月～日曜日予定 全8回
初歩の陶芸教室	7/4(土)～8/1(土) 全3回	親子陶芸教室(親子対象)	9月～土曜日予定 全3回

◎リーダーバンク講座 ※各講座ともに1回の開催

事業名	開催日時	事業名	開催日時
クラフトバンド講座	6/11(木)	フラダンス体験講座	9/16(水)
ガラスのアクセサリ制作体験	6/12(金)	ブレインストレッチ体験	10/4(日)
初心者のための大正琴講座	7/17(金)	おりがみでつくりよう	10/17(土)
樹脂粘土でミニ野菜の盛り合わせをつくりよう	7/28(火)	羊毛フェルト制作体験	11/7(土)
お花のハーバリウム講座 子ども編	8/9(日)	お花のハーバリウム講座 大人編	11/15(日)

◎丘の上の芸術祭 9月6日(日) (市内近郊の演奏家などによる公演) ※日程は変更になる場合があります。

◎公民館コンサート 3月開催

入学、就職のお祝いに あなただけの1本

Acro DRIVE Acro 1000 COCOON (コクーン) EVOLT

2月29日(土) 3月1日(日) 10:00～18:00

当日、アクロドライブ、アクロ1000、コクーン、エボルト商品
お買い上げの方名入りを無料で致します。

事前受付もしていますが、29日(土)以降のお渡しとなります。

あなたを輝かせる文具があります。
豊富な品揃え、文具・事務用品の専門店

石田文具

本社/函館市鍛冶1丁目39番11号 小売部/北斗市七重浜2丁目45番5号 営業時間/午前9:00～午後8:00
TEL (0138) 49-3171 (代)・FAX (0138) 49-3271 <http://www.ishidabungu.co.jp/>

名入れ無料
キャンペーン

※事業の詳細については、各施設にお問合せいただくか、ホームページ等をご確認ください。

芸術ホール 3月の催し

北洋資料館ガス燻蒸の日程短縮により、当初臨時休館を予定していた令和2年4月16日(木)・17日(金)は芸術ホール・北洋資料館ともに通常営業となります。

第7回世界のこどもフェスティバル ～冬の函館に世界のこどもが集う！～

3月1日(日) 午後1時 ホール・ギャラリー

料 金 おとな1,000円、小学生～大学生500円、乳幼児無料
問合せ ☎86-6705(世界のこども ヒトココチ内)

ホール

- ◇第3回HMA音楽発表会
7日(土)①11:45②14:30▽入場無料
▽Hakodate Music Academy(☎090-5951-1097)
- ◇航空自衛隊音楽演奏会 大空のステージ in HAKODATE
8日(日)18:00▽観覧受付は終了しました
▽自衛隊函館地方協力本部(☎53-6241)
- ◇函館市芸術ホール バックステージツアー
15日(日)14:00▽入場無料(要事前申込)▽P3参照
- ◇ダブルグッチー卒業記念初単独お笑いライブ「なまらハイスクール」
19日(木)18:00▽500円(当日300円増)
▽函館コミュニティプラザGスクエア(☎35-4000)
- ◇第5回チャリティー南北海道カラオケ大会
20日(金)10:30▽1,500円
▽カラオケ喫茶&スナック稽古(レッスン)(☎83-8041)
- ◇第41回函館市立亀田中学校吹奏楽部定期演奏会
21日(土)13:30▽入場無料
▽函館市立亀田中学校(☎46-3005 伊藤)
- ◇函館市立桔梗中学校吹奏楽部第32回定期演奏会
22日(日)13:30▽入場無料
▽函館市立桔梗中学校(☎46-9990 杉山)
- ◇純烈 熱気ムンムンLIVE
23日(月)14:00▽完売しました
▽株式会社エーダッシュ(☎011-533-7711)
- ◇こまつ座「イヌの仇討」
25日(水)18:30▽会員のみ(当日受付可)
▽函館演劇鑑賞会(☎51-7376)
- ◇フェアウェルコンサート
26日(木)14:00▽入場無料
▽函館市立亀田中学校(☎46-3005 高神、佐藤)
- ◇MAXIMUM LIVE2020
29日(日)16:30▽S席1,800円、A席1,300円
▽マキシマム(☎090-4874-0609 福崎)

リハーサル室

- ◇女性部会オープン研修会
6日(金)13:45▽入場無料(要事前申込)
▽公益社団法人函館法人会女性部会(☎54-9369)
- ◇西田音楽教室 ピアノと歌の発表会
7日(土)①13:00②14:30▽入場無料
▽西田音楽教室(☎090-8374-8681)
- ◇函館ジュニア・ドリーム・オーケストラ室内楽コンサート
15日(日)10:00▽入場無料▽右記
- ◇大久保えり子ピアノ教室発表会
20日(金)14:00▽入場無料
▽大久保えり子ピアノ教室(☎31-3970)
- ◇コンチェルトの会
21日(土)10:00▽関係者のみ▽Nota Angelica
- ◇第4回“ファミリー”音楽発表会
22日(日)14:00▽関係者のみ▽“ファミリー”ピアノ教室
- ◇ピアノ発表会
28日(土)13:00▽入場無料
▽上野充致ピアノ教室(☎51-7927 上野)
- ◇カンパニユラ ピアノコンサート

函館ジュニア・ドリーム・オーケストラ 室内楽コンサート

3月15日(日) 午前10時開演 函館市芸術ホールリハーサル室

団員によるソロやアンサンブル、全員による合奏など日頃の練習の成果を発表します。

入場料 無料
○団員募集



函館ジュニア・ドリーム・オーケストラは函館市内近郊の小学生から高校生までの団員で構成しており、年1回の定期演奏会や青函交流などの音楽活動を行っています。楽しい合奏の輪に入りませんか。

練習日 毎週日曜日午前9時30分～12時

場所 函館市立鍛神小学校 他

受講料 入会金2,000円、団費等2,500円(月額)、保険料800円(年額)

問合せ ☎55-3521

(函館ジュニア・ドリーム・オーケストラ事務局)

令和2年度 函館新人演奏会 ～音楽の新しい風～ 出演者募集

函館市内・近郊出身、またはゆかりのある若手音楽家を対象に、令和2年度の出演者を募集します。函館で演奏する機会を提供することにより今後の演奏活動のステップとしていただくことや、これからの函館の音楽界の発展を願い開催している演奏会です。参加者の中から優秀な演奏をされた方に、芸術奨励賞を贈呈いたします。

日時 7月24日(金)午後2時

会場 函館市芸術ホール

参加料 20,000円(相当額の公演入場券提供)

募集期間 3月10日(火)～4月30日(木)

出演資格 函館市(近郊)出身、または当市にゆかりがあり、音楽大学または一般大学等の音楽関係の課程・コースを卒業(修了)した方、大学院生もしくは同程度の実力を有する(函館音楽協会会員の推薦等)20歳から概ね30歳の方(過去に出演経験のある方も出演可能)

応募規定 原則、クラシック音楽、伝統芸能(音楽)の独奏および独唱。曲目は自由(15分以内)

※応募者多数の場合は書類選考を行います。また、応募状況により、募集期間を延長する場合があります。

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

29日(日)13:30▽関係者のみ

▽カンパニユラ(☎090-7881-1321)

ギャラリー

◇函館こども劇場 第269回例会低学年例会

「めっきらもっきらどおんどん」

6日(金)18:30▽入会金200円、月会費1,000円(当日受付可)▽函館こども劇場(☎55-3782)

◇北海道演劇人育成推進事業(地域文化協働事業)演劇基礎ワークショップ

7日(土)14:00・8日(日)10:00▽入場無料(要事前申込)

▽(公財)函館市文化・スポーツ振興財団(☎55-3521 芸術ホール)

◇国井水彩画教室「なかま展」

17日(火)13:00、18日(水)～22日(日)10:00▽入場無料

▽国井水彩画教室(☎53-7464)

◇吉江和幸遺作写真展

24日(火)～29日(日)10:00▽入場無料

▽吉江和幸遺作展実行委員会(☎090-7650-2666)

日程 9月5日(土)
◎第24回市民水泳記録会
勝敗や順位にこだわらず、自
己のタイムを知り水泳に親し
んでもらうことを目指し開催し
ます。
◎令和2年度着衣水泳体験研修会
※詳細はお問合せいただくか、ホ
ームページ等をご確認ください。



◎第31回市民プールまつり
水中ゲーム大会などのイベン
トや遊具を使って楽しめるお祭
りです。終日無料開放します。
日程 4月29日(水)
◎市民プール活性事業 競技力
向上
選手層を対象に、実績のある
有名コーチからフィジカルやト
レーニング方法を学び、競技力
向上につなげることを目的に実
施します。

市民プール ☎52-7452
令和2年度事業

◎令和2年度第1回水泳教室受講生募集

教室名	定員	実施日	曜日	時間	受講料	申込期間	対象
第1回専科コース(平泳ぎ・バタフライ)	30名	4/11(土)～6/13(土)	土	12:00～13:30	4,800円	3/14(土)～4/3(金)	18歳以上
第1回少年少女わんぱく水泳教室 第1部	50名	4/11(土)～5/30(土)	土・日	13:30～14:30	3,000円	3/15(日)～4/3(金)	小学生
第1回少年少女わんぱく水泳教室 第2部	50名	4/11(土)～5/30(土)	土・日	14:30～15:30	3,000円	3/15(日)～4/3(金)	小学生
第1回サタディナイトコース	30名	4/11(土)～6/13(土)	土	19:30～20:40	4,800円	3/14(土)～4/3(金)	18歳以上
第1回少年少女4泳法マスターコース	20名	4/12(日)～6/28(日)	日	10:30～11:45	3,000円	3/ 8(日)～4/3(金)	小学3年生～中学3年生
第1回きっちり4泳法マスターコース	30名	4/13(月)～5/27(水)	月・水	10:30～12:00	4,800円	3/16(月)～4/3(金)	18歳以上
第1回市民水泳50教室	20名	4/13(月)～7/ 6(月)	月	12:00～13:15	4,800円	3/ 2(月)～4/3(金)	18歳以上
第1回水中ウォーキング教室(昼の部)	50名	4/13(月)～5/18(月)	月・木	12:00～13:15	4,800円	3/ 5(木)～4/3(金)	18歳以上
第1回ゆっくりゆっくり水泳教室	20名	4/13(月)～5/18(月)	月・木	13:30～14:30	4,800円	3/ 5(木)～4/3(金)	18歳以上
第1回市民水泳教室 午前の部	40名	4/14(火)～5/19(火)	火・金	10:30～12:00	4,800円	3/13(金)～4/3(金)	18歳以上
第1回市民水泳プラス教室	25名	4/14(火)～5/19(火)	火・金	12:00～13:30	4,800円	3/13(金)～4/3(金)	18歳以上
第1回ウォータビクス教室	30名	4/14(火)～5/19(火)	火・金	13:30～14:30	5,800円	3/13(金)～4/3(金)	18歳以上
第1回市民水泳教室 午後の部	25名	4/14(火)～5/19(火)	火・金	18:30～20:00	4,800円	3/13(金)～4/3(金)	18歳以上
第1回水中ウォーキング教室(夜の部)	20名	4/16(木)～6/25(木)	木	18:30～19:45	4,800円	3/ 5(木)～4/3(金)	18歳以上
第1回バラエティコース	30名	4/17(金)～7/ 3(金)	金	10:30～12:00	4,800円	3/ 6(金)～4/3(金)	18歳以上
第1回ゆっくり4泳法マスターコース	20名	4/22(水)～7/15(水)	水	12:00～13:30	4,800円	3/ 4(水)～4/3(金)	18歳以上
第1回幼児の水遊び教室	30名	4/22(水)～7/22(水)	水	15:00～16:00	3,000円	3/11(水)16:15～16:30の間	注1 4歳以上の未就学児
第1回きっちり4泳法ナイトコース	15名	4/22(水)～7/8(水)	水	18:30～20:00	4,800円	3/ 4(水)～4/3(金)	18歳以上
第1回ウォータビクスナイトコース	40名	4/22(水)～7/8(水)	水	20:00～20:40	4,500円	3/ 4(水)～4/3(金)	18歳以上

・注1:午後4時30分時点で定員超過の場合は抽選 注2:4歳以上の未就学児(平成26年4月2日～28年4月1日生)
・各教室全10回、開講は7名以上、受講料は保険料込みです。・幼児の水遊び教室以外、先着順の受付で「まなびと広場」選択科目対象講座です。
・受付時間は午前9時から午後8時までです(3/12、3/30～4/3は午後5時まで)。・お電話での申込みはできません。



25
ポポラマ

パスタ・ピッツア20品以上!
出来たてが楽しめる!

食べ放題

ポポラマ
Popo Ramen

☎0138-45-6767

日曜日 3/8・15・22・29の4日間
出来たての熱々をお召し上がりください!
＼ドリンクバー付き／

90分

大人 ¥1,580+税
小人 3～10歳 ¥700+税

注文後、一品一品お作りするオーダー制
(ラストオーダー終了30分前)

函館市美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ 地下1階 営業時間11:00～20:30(L.O.20:00)◆バイキング開催時の最終入店時間は19:00となっております。

千代台公園陸上競技場

臨時開場 3月20日(金)～31日(火)
時間 午前9時～午後5時



通常利用時間

4月1日(水)～8月31日(月)
午前6時～午後7時
※芝生の利用は5月上旬の予定
9月1日(火)～11月8日(日)
午前6時～午後6時30分

専用利用受付

3月30日(月)より窓口または、
お電話にてお申込みください。
(受付 午前9時～午後5時)

千代台公園野球場 (オーシャンスタジアム)

使用期間 5月1日(金)～
10月31日(土)



○5月～10月の使用申込方法 (二日使用・半日使用)

申込用紙に必要事項を記入し
往復はがきに貼付の上、陸上競
技場(千代台町22-24)までお
送りください。希望日時が重複
した場合は3月22日(日)午後2時
より野球場にて公開抽選を行
います。詳しくは野球場ホーム
ページをご覧ください。
※申込用紙は野球場ホームペ
ージから入手可能です。

受付期間 3月12日(木)～
3月21日(土)必着

○窓口・電話での申込みは、3
月25日(水)より受付します。な
お、使用日の1週間前までに
お申込みください。(受付時
間 午前9時～午後5時)

千代台公園庭球場

利用期間 4月1日(水)～
11月8日(日)
時間 午前6時～午後10時



《4月利用分の一般申込受付》

○窓口受付
期間 3月18日(水)から
時間 午前9時～午後5時
場所 千代台公園陸上競技場
(4月1日(水)からは庭球
場にて受付)

※3月18日(水)は午前9時から受
付順番の抽選を行います。抽
選に参加される方は、午前9
時までに陸上競技場にて受付
をしてください。

○電話受付

期間 3月19日(木)から
時間 午前9時～午後5時
問合せ 3月31日(火)まで
☎55-11900
(陸上競技場)

4月1日(水)から
☎31-6993
(庭球場)

○定期利用5・6月分申込受付

期間 3月1日(日)～31日(火)
時間 午前9時～午後5時
申込み 団体登録手続き後、所
定の用紙に必要事項を
記入し、はがきに貼付
の上陸上競技場へ提出
してください。(希望
日時が重複した場合は
抽選となります)。

○使用するはがきについて

・抽選結果を郵送希望の団体
は官製はがきに貼付して提出
してください。

・抽選結果を窓口で受取可能な
団体は私製はがき(切手不要・
使用済み可)に貼付し提出の
上、4月10日(金)～15日(水)の
間に庭球場窓口にてお受取りく
ださい。

※団体登録に必要な書類・はが
きへの貼付用紙は陸上競技場
にて配布するほか、庭球場
ホームページから入手可能で
す。

函館アリーナ ☎57-3141

◎函館アリーナ春休みスポーツ
教室キッズダンス教室



踊る楽しさを知っていただく
短期教室です。振付を覚えて、
憧れのアーティストのように、
カッコ良く踊ってみませんか。
指導 石井ちえ(函館市社会体
育振興会)

日時 3月25日(水)～28日(土)
全4日間

午後1時30分～
午後2時30分

会場 函館アリーナ スタジオ

受講料 1000円

対象 小学1年生～6年生
(初心者)

定員 30名

申込み 3月7日(土)午後2時
函館アリーナ 多目的
会議室A

定員を超えた場合、当日午後
2時までにお集まりいただいた
方で抽選を行います。

定員に満たない場合は、函館
アリーナ事務所で先着順にて受
付を延長します。

※お電話での申込みはできませ
ん。

よるこびがつなく世界へ

KIRIN

うまみが
強くなりました。
新生茶



のんだあとにはリサイクル



ンダルシアの薫り▽3月8日(日)午後5時30分▽函館市公民館(青柳町12-17)▽一般3000円 学生1500円▽080-5729-8953(木村)

●ともえ童謡の会♪なつかしい童謡をみなさん歌い継ぎましょう♪仲よく楽しくたくさん歌いましょう▽斉藤八寿子▽3月10日(火)午後1時30分▽青年センター(千代台町27-5)▽5000円▽31-3537(大原)

●フリック・コパチエフスキー ピアノ・リサイタル▽3月13日(金)午後6時30分▽函館市公民館(青柳町12-17)▽4000円▽4500円(サロンのエール友の会会員、MCSフレンズ会員3200円)・学生ニコニコチケット2525円・前売りのみ、当日学生証提示▽全席自由▽090-2075-3814(サロンのエール)

●ギリギリハムスター LAST LIVE▽ギリギリハムスター(NIKO、MAO、ARIKO)▽3月15日(日)午後2時▽大門グリーンプラザ(松風町)▽無料▽52-4514(函館ギタースクール)

●教育音楽ぐるーぶどるちえ主催はこだて童謡の会♪皆さん一緒になつかしい童謡・唱歌を楽しく歌いましょう▽細谷悦子(日本演奏連盟会員)▽3月17日(火)午後1時30分▽青年センター(千代台町27-5)▽5000円▽090-1523-7017(岩村)

●SPRING TOUR IN 2020 IN HAKODATE 01st 門馬瑠依(v.o.)、加賀百方(t.s.)、藤田洋一(p.f.)、吉村徳泰(b.)、O2nd Harbor Light Jazz Orchestra with 門馬瑠依(v.o.)▽3月20日(金)午後7時▽弁天町BAND WAGON(弁天町15-14)▽2500円(1dr付)▽090-8277-1016(藤田)

●函館中部高等学校音楽部第8回「春の演奏会」▽3月21日(土)午後2時▽函館市公民館(青柳町12-17)▽無料▽080-8288-5707(山岸)

●プラネタリアム上映会「春の星」▽3月21日(土)午後7時▽函館プラネタリアム館(亀田中野町62-2)▽無料▽30名申込み函館プラネタリアムの会のホームページから▽47-3163(みはら歯科矯正クリニック内)

●SPRING TOUR IN 2020 IN HAKODATE 02nd 門馬瑠依(v.o.)、藤田洋一(p.f.)▽3月21日(土)午後7時30分▽湯の川月夜。(湯川町3-11)▽2500円(1dr付)▽090-8277-1016(藤田)

●函館聖ヨハネ教会講演会「寄り添うという

使命。一人一人の尊厳を大切にしていくために」▽半田ウイリアムズ郁子(元英国リズ大学病院専属牧師)▽3月29日(日)午後2時▽函館聖ヨハネ教会(元町3-23)▽5000円▽23-5584(同教会)

●左信悟ギター演奏会「地中海の舞踏」▽3月29日(日)午後2時▽四季の杜公園(亀田中野町199-9)▽無料▽52-4514(函館ギタースクール)

●2020年度 第35回 日本語日本文化講座 夏期セミナー ホストファミリー募集▽海外の大学・大学院で日本語を勉強する学生約60人が函館を訪れます。平日出席は通学し、各家庭と地域で言葉や文化を学びます。会話は日本語で大丈夫です。お茶の間で国際交流ができるホストファミリーになってみませんか。▽受入期間6月13日(土)～8月9日(日)▽申込締切4月末日▽22-0770(北海道国際交流センター)

市内スポーツ情報

●サン・リフレ函館 大森2114 2312556

●第95回道南地区ソフトバレーボール親善大会▽3月1日(日)

●第12回北日本オープンニッタク杯卓球大会▽3月21日(土)・22日(日)

●函館アーチエリー協会 23-1847

●函館室内選手権大会(レンジ平川)▽3月1日(日)

●グリーンピア大沼スキー場 49-14328 函館スキー連盟

●スノーボード一般級別テスト▽3月1日(日)

市内ギャラリー

旭ヶ岡の家画廊 旭岡町78 50-2221

●松本緑写真展「窓簾」▽3月3日(火)～3月30日(月)

●アトリエフィオーレ 元町17-14 87-12533

●折笠恵子キャンディ展▽3月1日(日)～3月16日(月)▽火曜・水曜日休み

●いしひの画廊 本町31-22 51-1332

●大山栄子作品展▽3月19日(木)～3月24日(火) NHK函館放送局

●ギャラリー彩 千歳町13-11 27-0111

●枯れ木に花を▽3月18日(水)～3月23日(月) 函館市ホタル

●ギャラリーカリヨン 大手町5-10 23-8761

●shouken art 展▽3月3日(火)～3月22日(日) 函館海上冬花火フォトコンテスト2020 入選作品展▽3月24日(火)～4月12日(日)

●ギャラリー文林館 本町31-33 52-0486

●アトリエ・ミューズ春展 vol.1「春を告げる植物と鳥たちのGift & Bijoux 展」▽3月7日(土)～3月8日(日) 西函館市ホタル

●ギャラリー村岡 元町2-17 27-2961

●佐藤国男の木彫時記 函館の時間 展▽3月1日(日)～3月31日(火) 山口保の木彫表札「ザカナと野鳥展」▽3月1日(日)～3月31日(火)

●SUQ+ 宝来町27-13 22-6167

●Cocoli さんが作るカードと雑貨展「空と海の物語」 vol.13▽3月21日(土)～4月7日(火)▽水・金曜休み

●テオー 梁川町10-25 32-10501

●公益財団法人 勅使河原和風会 函館支部 華道作品展▽3月28日(土)～3月29日(日) 時任町22-17 32-18531

●はこだてギャラリー 道南ゆかりの作家展▽2月17日(月)～3月13日(金) 春の日本画展▽3月16日(月)～4月3日(金) 未広町1-8 22-17706

●はこだてエ芸舎 桃の節句 お雛様展▽2月7日(金)～3月3日(火) 清水しおり陶展▽2月21日(金)～3月3日(火) 日本画展

●日本のKOUGEI、弘前の工芸展

●カッパ・ポウル・MGカッパ展▽3月6日(金)～3月17日(火) アリヴェ 春に向けて、衣服展▽3月20日(金)～3月31日(火)

●おひるごはんカフェ room 元町30-13 オオタケイクミ、布アート展「Lesch

atsuship アフリカ布をまとう猫たち」▽3月3日(火)～4月4日(土)▽10mi566@yahoo.co.jp 同店

令和2年度 函館演劇鑑賞会の催し物

函館演劇鑑賞会 本町26-18 51-7376

入会金 1000円

月会費 2500円

大学生 1000円

中学生 500円

●3月『イヌの仇討』こまつ座 日時 3月25日(火)午後6時30分 出演 大谷亮介、彩吹真央、尾身美詞、西山木水、他

●6月『ひとごころ』前進座 日時 6月8日(月)午後6時30分 出演 中嶋宏太郎、他

●8月『煙が目にしみる』加藤健一事務所 日時 8月11日(火)午後6時30分 出演 加藤健一、新井康弘、尾身美詞、他

●10月『送り火』劇団民藝 日時 10月19日(月)午後6時30分 出演 日色ともゑ、仙北谷和子、船坂博子、他

●12月『八月の人魚たち』テアトル・エコー 日時 12月4日(金)午後6時30分 出演 森澤早苗、葉師寺種子、杉村理加、渡辺真砂子、重田千穂子

●2月『しゃぼん玉』文化座 日時 2月予定 出演 未定

※会場はすべて函館市芸術ホール。 ※会員制になっていきますので、入会などについてはお問合せください。



FOUR POINTS BY SHERATON

メインダイニング フォーポイント

春のスイーツ&ランチbuffe

3/3(火)～3/15(日) 11:30AM～3:00PM (2:00PM最終入店)

大人 お一人様¥2,000(税込¥2,200)

小学生 ¥800(税込¥880) 小学生未満 無料

<平日時間制限なし/土・日・祝日 90分制>

旬のイチゴを中心としたスイーツと美味しいランチの両方を楽しめます。 ちらし寿司や春らしい和菓子などもございます!

メインダイニング フォーポイント 〒040-0063 函館市若松町14-10 フォーポイントバイシェラトン函館 2F Phone: (0138) 27 8220

稲葉先生のスポーツコラム 第5回

ストレッチしてますか？



サン・スポーツクラブ
パーソナルトレーナー
いなば 稲葉 学

1980年生まれ。東京都出身。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業。卒業後、都内の病院で医療事務に携わった経験から、日々の運動の大切さを痛感し、自らサボートしていきたくらいと思いパーソナルフィットネストレーナーの資格を取得。パーソナル・スポーツトレーナーとしての経験を積み、一昨年サン・スポーツクラブに入社。函館に移住。現在は子供から大人まで幅広くトレーニングやランニングの指導を行う。全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会パーソナルトレーナー
キッズ・コディネーションインストラクター
キッズ・カレディオ&ウェイトトレーナー
CFS認定コーチ
JINSEMEMBERUN公式トレーナー

みなさんは運動前後やお風呂に入った後などストレッチしていますか。
ストレッチは身体を柔軟にするためにとっても身近で安全な運動です。目的に合った方法やタイミングで行うことで、何となく行っていたストレッチを更に効果的にすることが出来ます。
ストレッチは筋肉を伸ばして関節の可動域を広く使うための運動で、大きく4つの種類に分けられます。
1つ目は、スタティックストレッチ(静的)30秒程度じっくり伸ばすもので、故障のリスクが少ないストレッチ。
2つ目は、ダイナミックストレッチ(動的)反動を使わず身体を動かしながら行うストレッチ。
3つ目は、バリスティックストレッチ(動的)反動を使い身体を動かしながら行うストレッチ。
4つ目は、パートナーストレッチで、パートナーに身を任せて行うストレッチ。このストレッチは筋肉をより大きく伸ばすことができますが、オーバーストレッチ(伸ばしすぎて筋肉の組織を損傷すること)にならないよう、お互いのコミュニケーションとパートナーの技術が必要となります。
この4種類のストレッチを使い分けることで運動前後のウォーミングアップ・クールダウンはもちろん、健康の維持・増進やリラックス・疲労回復などたくさんの効果が期待できます。

運動前であれば動的ストレッチのダイナミックストレッチやバリスティックストレッチで種目に応じて体を動かしながらストレッチを行った方が神経の反射が良くなりパワーを発揮しやすくなります。運動後は、静的ストレッチのスタティックストレッチで反動をつけずゆっくり使った筋肉をのびして、運動で収縮した筋肉を元の長さに戻し神経反射を緩めてあげましょう。またリラックスや疲労回復のためには、急に伸ばすのではなく最初の10秒は筋肉を伸ばすためのウォーミングアップで軽く伸ばした後、伸ばしたい部位を意識しながら20〜30秒かけてゆっくり呼吸をしながら行うようにします。
ストレッチは、必ずしも左右均等に行う必要はありません。日によつて、筋肉の硬さやハリ、疲労の蓄積具合が異なるので、疲労が溜まっている方に時間をかけて行いましょう。
身体が硬くてストレッチは苦手と思っている方、ストレッチが大事なのは分かっているが筋力トレーニングなどメインの運動で終わりにしている方も多いのではないのでしょうか。ストレッチは運動への効果や身体の柔軟性を向上させることはもちろん、リラックス効果も得られるので心身共にとても良い影響を与えてくれます。
運動をしている方もしていない方も1日5分でもOKです。ストレッチしてみませんか。

10

函館山ロープウェイ FMいるか

〒040-0054 函館市元町19-7
TEL 27-3700 FAX 23-3100 Eメール 807@fmiruka.co.jp

●FMいるか週末の生放送ラインナップ

○金曜日のスイシーダ

金曜 午後2時〜午後5時 安川智巨
空中技「トベ・スイシーダ」のイメージでゲストとのトーク・音楽で週末クリエイションをあと押しします。

○WILL

土曜・日曜 午前9時〜12時
土曜・山下健人／日曜・伍棲康弘
明日の自分に新しい何かをプラスできるような話題をお届け。あなたらしいWILLを見つけましょう。

○キャンパスデイズ

土曜 午後1時〜午後3時
函館の学生が週替わりでお送りする市民参加番組。

○もうひとつの週末はDOYO

土曜 午後5時〜午後8時 安川智巨 下唐湊佑梨
DO(する)のためにあなた(YOU)のDOYO(土曜)に掛け合いでお送りする流浪の番組。

○日曜娯楽館

日曜 午後1時〜午後3時 橋本孝
日曜日の昼下がりにお届けする歌謡曲、オシャベリ番組。

HAKODATE 街角ラジオ

FMいるか

JOZZ1AA-FM 80.7MHz

函館の地域情報満載のコミュニティFMラジオ

<http://www.fmiruka.co.jp/>

FMいるか



フォロー&
いいね!



そのほか、詳しくはホームページまたは季刊「いるかプレス」をご覧ください。

〒040-0054 函館市元町19-7 TEL0138-27-3700

© 函館山ロープウェイ



各館情報

市民会館(耐震等改修工事のため休館中)

☎57-3111 (臨時窓口 午前9時～午後5時、土日祝休業)

芸術ホール(五稜郭町37-8)

☎55-3521 FAX55-3586

器材点検日 3月9日(月)・10日(火)

〈令和3年3月、4月の芸術ホールの状況〉

令和3年3月9日(火)・10日(水)は器材点検日です。

令和3年4月12日(月)・13日(火)・14日(水)は器材点検日および臨時休館日の予定です。

令和3年3月分の貸館受付は3月1日(日)午前9時30分から開始します。

函館アリーナ(湯川町1-32-2)

☎57-3141 FAX57-3142

器材点検日 3月9日(月)・10日(火)

市民プール(千代台町22-25)

☎52-7452 FAX52-7657

器材点検日 3月12日(木)、3月30日(月)～4月9日(木)

(ポイラー点検・全面清掃のため全館使用不可)

北方民族資料館(末広町21-7)

☎22-4128 FAX22-8874

開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)

館内整理日 3月11日(水)

入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

文学館(末広町22-5)

☎22-9014 FAX22-9065

開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)

館内整理日 3月19日(木)

入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

北洋資料館(五稜郭町37-8)

☎55-3455 FAX55-3586

開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)

入館料金※ 一般100円、学生・生徒・児童50円

屋外スポーツ施設管理事務所(千代台町22-24)

千代台公園陸上競技場(千代台町22-24) 3月20日(金)臨時開場予定

☎55-1900 FAX55-1117

千代台公園庭球場(千代台町27-2) 4月1日(水)オープン

☎31-6993

千代台公園野球場(千代台町22-26) 5月1日(金)オープン
[オーシャンスタジアム]

☎53-3210 FAX31-7460

市民スケート場(金堀町10-8) 今期の営業は終了しました
忘れ物等については陸上競技場までお問合せください。

公民館(青柳町12-17)

☎22-3320 FAX22-8196 休館日 月曜・祝日

亀田公民館(富岡町1-18-3)

☎41-2445 FAX41-2445 休館日 月曜・祝日

財団事務局(杉並町8-20)

☎57-9734 FAX57-3115

※ 函館市内に在住・在学の小中学生は入館無料、その他団体料金などの設定がございます。

○器材点検日、休館日、館内整理日以外にも臨時休館となる場合がございます。

○ご利用の詳細、ご不明な点は各施設までお問合せください。

北海道立函館美術館

函館市五稜郭町37-16 ☎56-6311

没後30年 橋本三郎展／生誕100年 鵜川五郎展



鵜川五郎「うすれ日」
1985(昭和60)年、当館蔵

キュビズムやアンフォルメルなど二十世紀美術に触発された前衛的作品や、フランスの心象風景を描いた橋本三郎。壮大なスケールの叙事詩的世界や静謐

な自然の情景を描き出した鵜川五郎。道南ゆかりの二人の画家の回顧展を開催しています。
3月14日(土)、21日(土)、28日(土) 午後2時から、ギャラリートツアーを開催します(要観覧券)。
また、3月15日(日)、22日(日)午前11時からホールにて函館絵本の会銀のふねによる絵本のよみかせを行います(無料)。
その他4月4日(土)につるし雛ワークショップ、4月11日(土)

12日(日)には函館市内の施設が所蔵する蠣崎波響の名品を鑑賞する「波響ぐるっと4館ツアー」を開催します(いずれも有料)。
電話でお申込みください。

会期	2日8日(土)～4月5日(日)
休館日	月曜日
開館時間	午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)
観覧料	一般 510(410)円 高大生 300(200)円 ※小中学生、65歳以上は無料 ※(一)内は前売り、リピーター割引、どうなんアトリック、10名以上の団体料金

○亀田公民館管理運営終了のお知らせ
亀田公民館は3月末日をもって閉館となり当財団での管理運営を終了いたします。なお亀田公民館の電話、FAX、Eメールは3月末をもって停止いたします。忘れ物等については、電話213445(函館市教育委員会生涯学習文化課)へお問合せください。
○函館市民会館令和3年4月分一斉申込み
函館アリーナ内市民会館臨時窓口の営業は3月31日(火)で終了し、4月1日(水)より函館市民会館にて業務を開始します。令和3年4月分の一斉申込みは、4月1日(水)9時30分より函館市民会館にて開催します。

HAKODATEから、世界へ、未来へ。

SEC
SEC CORPORATION LTD.

NEC NEC 販売特約店

株式会社 **エスイーシー**

〒040-8632 函館市末広町 22 番 1 号

電話：0138-22-7188 FAX：0138-27-6814

URL：https://www.secnet.co.jp/



3月 函 館 ア リ ー ナ

TEL 57-3141 FAX 57-3142

※下記の事項については、原稿締め切り日までの部分について記載されているもので、その後の大会等の申込についてはアリーナの受付等に掲示してお知らせ致します。また、当アリーナおよび主催者の都合により変更される場合があります。

※「ランニングコース」の○印はメイン・サブ両方がご利用可能です。Mはメインのみ。Sはサブのみがご利用可能です。

※休館日…9日(月)・10日(火)(器材点検日)

日	曜	メ イ ン ア リ ー ナ									ランニングコース			サ ブ ア リ ー ナ									
		午前 (9:00~12:00)			午後 (13:00~16:30)			夜間 (17:30~22:00)			午前	午後	夜間	午前		午後		夜間					
		A	B	C	A	B	C	A	B	C				A	B	A	B	A	B				
1	日	函 館 ソ フ ト テ ニ ス 連 盟 函 館 C U P 大 会									×	×	×	函館ソフトテニス連盟 函館CUP大会									
2	月	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ	バスケ					
3	火	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	硬式テニス	×	M	○	○	×		バスケ		バスケ					
4	水	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	ニュー スポーツ	×	M	M	○	×		×	×	バスケ					
5	木	卓球	バドミントン	×	卓球	ニュー スポーツ	×	バドミントン	フットサル	×	M	M	○	×			バスケ						
6	金	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	バレー ボール	×	○	○	○	バスケ		バスケ		バスケ					
7	土	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	コ パ ・ カ ナ リ ア フ ッ ト サ ル 大 会					M	×	S	×			バド	バスケ						
8	日	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	M	M	○	令和2年度全国ソフトバレー・スボレクフェスティバルin函館 函館地区代表チーム選出予選大会				バスケ					
9	月	器 材 点 検 日																					
10	火	器 材 点 検 日																					
11	水	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	ニュー スポーツ	×	M	M	○	×		バスケ	×	バスケ					
12	木	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	フットサル	×	M	○	○	「親子で体育あそび」		バスケ		バスケ					
13	金	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	バレー ボール	×	○	○	○	バスケ		バスケ		バスケ					
14	土	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	×	コパ・カナリア フットサル大会	卓球	×	コパ・カナリア フットサル大会	○	S	S	バスケ		バド	バスケ	バド	バスケ				
15	日	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	M	M	○	第33回青少年空手道大会			バスケ						
16	月	第 1 9 回 賞 A I T 函 館 市 長 杯 学 生 ハ ン ド ボ ー ル 大 会									×	×	×	第19回賞AIT函館市長杯学生ハンドボール大会									
17	火	第 1 9 回 賞 A I T 函 館 市 長 杯 学 生 ハ ン ド ボ ー ル 大 会									×	×	×	第19回賞AIT函館市長杯学生ハンドボール大会									
18	水	第 1 9 回 賞 A I T 函 館 市 長 杯 学 生 ハ ン ド ボ ー ル 大 会									×	×	×	第19回賞AIT函館市長杯学生ハンドボール大会									
19	木	第 1 9 回 賞 A I T 函 館 市 長 杯 学 生 ハ ン ド ボ ー ル 大 会									×	×	×	第19回賞AIT函館市長杯学生ハンドボール大会									
20	金	第 1 9 回 賞 A I T 函 館 市 長 杯 学 生 ハ ン ド ボ ー ル 大 会									×	×	S	道南学年別小学生卓球大会兼 ホープス・カブ・パンビ地区予選				卓球	バスケ				
21	土	全日本少年北海道フットサル大会道南ブロック予選									コパ・カナリア フットサル大会		×	×	S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ
22	日	函 館 北 斗 ラ イ オ ン ズ ク ラ ブ 武 道 大 会									×	×	S	函館地区中学生バレーボール チーム強化大会				バド	バスケ				
23	月	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ	バスケ					
24	火	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球バドミントン	硬式テニス	×	○	○	○	バスケ		バスケ		バスケ					
25	水	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル							有 斗 カ ッ プ		S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ				
26	木	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル							有 斗 カ ッ プ		S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ				
27	金	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル							有 斗 カ ッ プ		S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ				
28	土	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル							有 斗 カ ッ プ		S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ				
29	日	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル							有 斗 カ ッ プ		×	×	S	タクティブジュニアオープン 卓球大会				バド	バスケ				
30	月	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ソフトテニス	M	M	○	×		×	バスケ	バスケ					
31	火	卓球	バドミントン	ニュー スポーツ	卓球	ニュー スポーツ	×	卓球バドミントン	硬式テニス	×	○	M	○	バスケ		×	バスケ	バスケ					

◎メインアリーナおよびサブアリーナでは各面に利用可能な種目を設定しております。

◎中・高校生の利用の際は、身分証明書を窓口に表示してください。なお、小中学生の夜間利用は、保護者の同伴が必要です。

◎館内は土足を禁じておりますので、必ず床面に傷や色の跡が残らない運動靴をご用意ください。

◎アリーナの一部をスポーツ教室等で専用使用するときは、マイク、CD等を使用する場合がありますので予めご了承ください。

春の短期教室! 参加募集中! 早割! 3月10日(火)迄

※定員になり次第
締め切らせて
いただきます。

水泳 キッズ(2歳6ヵ月~年中)・ジュニア(年長~中学生)

3月25日(水)~27日(金)・28日(土)~30日(月)
4月 1日(水)~ 3日(金)



ご希望のコースをお決めのうえ、クラブ受付(石川町)で
参加費をお支払いください。※お支払い=お申し込み確定です。

サッカー 幼児(4歳~新入学生)・小学生

3月25日(水)~27日(金)・28日(土)~30日(月)
4月 1日(水)~ 3日(金)



体操 幼児(4歳~新入学生)・小学生

器 械 体 操: 3月25日(水)~27日(金)
4月 1日(水)~ 3日(金)
運動能力アップ: 3月28日(土)~30日(月)



サンスポーツクラブ

函館市石川町167-39 ☎(0138) 34-5880

※受付は閉館の30分前まで。

営業時間 平日 10時~21時30分 土曜 9時30分~19時30分 日曜 9時30分~16時