

楽しく、元気に、スポーツしよう！



Nスポーツコミッションより、スポーツ情報をお届けします

Nスポーツ人/file No. 4



ゲートボール **竹内 すえ** さん



「みんなに会えて、お話ししながら身体を動かせるのが楽しいです」
(竹内さん談)

50年以上の歴史を持つ名寄ゲートボール協会は現在会員28人。最高齢の竹内すえさんは、なんと**100歳**！40年ほど前から友人に誘われてゲートボールを始め、現在は月1～2回の大会や練習に精力的に参加しています。1回30分ほどの試合の間もあちこちとコートを歩き回りながら打ち、楽しくプレイしていました。

ファミリーフィットネス

ボディアタック

ダイエットにも最適！音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら行う有酸素運動です。

- ◆とき 1月23日(木) 19:00～20:00 ▼申し込みはこちら
- ◆ところ 市民文化センター
- ◆参加費 1,000円(大学生以下無料)
- ◆講師 竹本礼子さん



冬季スポーツ大会情報

詳細はなよろスポーツnaviをご覧ください。

- ◆1月3日(金)～5日(日) ワールドカーリングツアー-ジャパン ミックスダブルス
- ◆1月5日(日)～6日(月) 北海道スキー選手権大会(ジャンプ、コンバインド)
- ◆1月14日(火)～17日(金) 北海道スキー選手権大会(クロスカントリー)
- ◆1月19日(日) スノーマラソン

問い合わせ

Nスポーツコミッション事務局
市民文化センター内 ☎01654@2218
✉info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツコミッションでは、名寄のスポーツ情報を発信しています！ぜひ「いいね」やフォローをお願いします！



天塩川だより

定住自立圏の構成市町村のイベントを紹介します

士別市 スノーモビルランドイン士別

- とき 1月11日(土)～3月8日(日)の 毎週土日・祝日
- ところ ①士別ゴルフ場コース 開設時間10時～16時
- 内容 士別市東8条15丁目3129-23
 - ・サフォークコース 3.0km
 - ・バナナボート
- ②羊と雲の丘コース 開設時間11時～15時 士別市西士別町5351
 - ・羊と雲の丘コース 1.5km
 - ・ラフティングボート、チューブすべり

問い合わせ 士別ゴルフ場コース
☎0165-23-1281
羊と雲の丘コース
☎0165-22-2991



音威子府村

J R 宗谷本線の未来を語る座談会

- とき 1月18日(土) 9時30分～16時(予定)
- ところ 音威子府村福祉交流拠点地域複合施設「ときわ」 音威子府村字音威子府509-88
- 内容 鉄道利活用有識者や沿線地域の代表者、J R 北海道による座談会のほか、観光列車「風っこそうや」号おもてなしの振り返り会議、鉄道にゆかりのある食に関するミニ企画を予定。道北地域の地域公共交通の未来について、みんなで一緒に語り合いませんか？

問い合わせ 音威子府村役場 総務課地域振興室
☎01656-5-3311

