

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.12

バレーボール 名寄東サンライズバレーボール少年団



名寄東サンライズバレーボール少年団は東小学校の1~6年生まで約20人が加入しています。

練習は月・火・木の16:30~18:30、土8:30~11:30まで。「仲が良く、にぎやかなチームです」というのはキャプテンの山田悠吾さん。この日は試合が近く、ゲーム形式の練習。真剣な表情ながら、アタックやサーブが決まるとみんなで掛け声をかけて、元気の良さが伝わってきました。

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！



イベント情報

【街なかノルディックウォーキング】

運動不足解消に！ポールの無料レンタルがあります。
日 時:10月10日(土)
受付開始 9:30
場 所:グランドホテル藤花



【街なか運動会】

日 時:10月11日(日) 9:30~13:00
プログラム:

- 9:30 開会式
- 10:10 746m×3人リレー(小学校低学年)
- 10:50 幼児30m走
- 11:15 買い物競争
- 11:55 746m×3人リレー(一般)
- 12:30 746m×3人リレー(小学校高学年)

場 所:名寄駅前商店街

※すでに参加の応募は締め切っております。

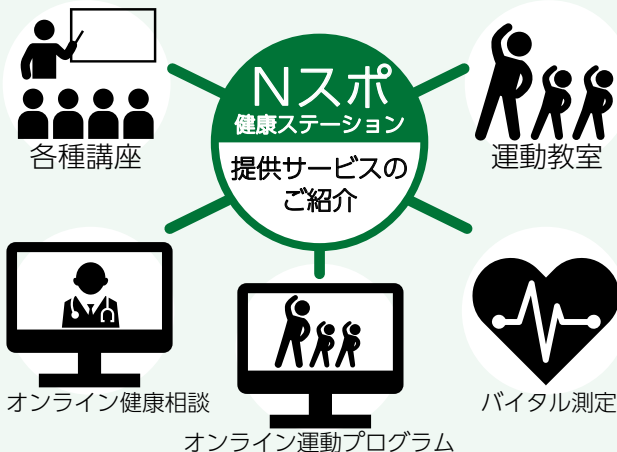
※詳細は市内のポスターやチラシ、SNSをご覧ください。

商店街に「健康」をテーマにした拠点ができました！ 「Nスポ健康ステーション」が始まります！

スポーツを通じたまちづくりを目指す産官学連携組織「Nスポーツコミッション」は、地域のみなさんが気軽に利用できる、健康づくりの拠点として「Nスポ健康ステーション」を開設しました。

健康をテーマとして運動教室、食や健康・スポーツなどのさまざまな講座、健康相談を通じ、楽しみながらいきいきとした毎日を過ごす健康拠点としてぜひご利用ください。

ご利用は無料で、事前に予約は不要ですが、人数が多すぎた場合には先着順になりますのでご了承ください。



※本ステーションは地方創生交付金を活用し、市民の健康増進を目的とした拠点を構築しました。9月15日~1月31日まで、実証的に実施し、効果と持続的な運営について検証していきます。

<プログラム(一部)>

■マークがついているプログラムは事前に撮影された動画で提供します。
※すべてのオープン日(火~木) 12:15~12:50にヨガプログラム(動画)を提供します。

6日(火)	10:00~11:00	スラックレール	13:30~14:15	あへあほ体操■
7日(水)	10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:15	椅子ヨガ■
8日(木)	9:15~10:15	ヨガ	10:45~11:45	ベビーヨガ
13日(火)	10:00~10:45	あへあほ体操■	13:30~14:30	ストレッチ
14日(水)	10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:30	リラクソヨガ■
15日(木)	10:00~10:45	椅子ヨガ■	13:30~14:30	コアキッズ
20日(火)	10:00~10:45	あへあほ体操■	13:30~14:30	ストレッチ
21日(水)	10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:30	猫背改善ヨガ■
22日(木)	9:15~10:15	子連れヨガ	10:45~11:45	親子ヨガ
	13:30~15:00	体組成測定、健康ミニ講話		

詳細や22日以降のプログラムは、NスポーツコミッションのSNSやnaniroBASE&Lab.の店舗の掲示物をご覧ください。



Nスポ健康ステーション

住所:西1条南7丁目6Y・Yビル (naniro BASE&Lab.内)
開館日:火・水・木 10時~15時

(提供プログラムの時間帯はLINEや、NスポーツコミッションのSNS、naniro BASE&Lab.店舗の掲示をご覧ください)

主催:Nスポーツコミッション

