

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. 2

ウエイトリフティング **瀬川 瑠奈**さん
せがわ るな
 士別翔雲高校1年



名寄在住で士別翔雲高校1年生の瀬川さんが、10月に開催された茨城国体に出場しました。瀬川さんは全国高校女子の大会でも圧倒的な強さで優勝し、将来はオリンピック出場も期待されるジュニアアスリート。国体では大学生や社会人選手もいる中、「クリーン&ジャーク」の種目で110kgを持ち上げ見事5位入賞を果たしました。

＜瀬川さんのインタビューより＞

社会人もいる大会は初めてで雰囲気も違い緊張しました。「スナッチ」の種目は失敗してしまい記録が残せませんでした。しかし「ジャーク」のほうは今までで一番軽く持ち上げられた感覚です。今後は上半身を鍛えるとともに、精神面でも強くなり、高校記録を塗り替えていきたいと思っています。



ウェブサイト「なよるスポーツnavi」では瀬川さんのインタビューを掲載しています。左からアクセスし「ブログ」をご覧ください。



ファミリーフィットネス

Nスポーツコミッションでは、道北健幸人会とともに、月に1回親子で参加できるスポーツ・フィットネス教室「ファミリーフィットネス」を開催しています。寒くなり、身体が動きにくくなる季節。お子さんと一緒に楽しく運動しましょう！子ども連れ大歓迎です！

からだバーでほぐし運動

◆とき 11月28日(木)
19:00~20:00

◆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 山本あゆみさん



ピラティス

◆とき 12月26日(木)
19:00~20:30

◆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 水野優美子さん



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 ☎01654②2218
 ⑨info.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！



ファミリーフィットネスの申し込みはこちらから→



11/4 月 から

名寄ピヤシリスキー場

令和元年度「シーズン券」「冬休み券」販売開始！



販売場所

①駅前交流プラザ「よるーな」(東1南7)

1階 観光案内窓口 (9:00~17:00)

※令和2年1月31日(金)まで販売

②ピヤシリスキー場

リフト券販売所(スキー場オープンから販売)

料金

区分	シーズン券	冬休み券(※)
大人	3万2,800円	1万5,800円
中学生	2万4,200円	1万2,600円
小学生・シニア	2万円	9,400円
レディース	2万6,400円	—

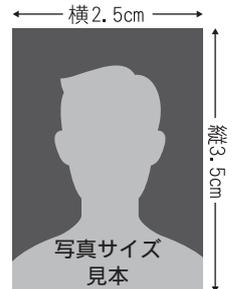
※冬休み券の利用期間は12月21日(土)~令和2年1月20日(月)です。

お得情報(北海道シーズンネット)

ピヤシリスキー場シーズン券を購入すると、全道23カ所のスキー場でリフト券割引などの特典を受けることができます。

シーズン券発行にあたって

- ・発行には写真が必要です。写真がない場合は発行できません。
- ・幼児シーズン券はピヤシリスキー場で発行します。



問い合わせ

・産業振興課(名寄庁舎3階)

☎01654③2111(内線3349)

・名寄振興公社

☎01654②2131

詳しくはスキー場ホームページへ▶

