

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

ファミリーフィットネス

- ◆とき 9月26日(木) 10時～11時
- ◆ところ 市民文化センター
- ◆内容 脳活性エクササイズ
- ◆参加費 1,000円(大学生以下無料)



申し込みはこちらから→

市民文化センターで、毎月「ファミリーフィットネス(以下FF)」と題して親子で楽しみながら身体を動かせるエクササイズを行っています。もちろん一人でも、どの年齢の方でも参加できます。今月の脳活性エクササイズはアタマとカラダを使って楽しみながらできます。子どもの発育にはもちろん、認知症予防にもぴったり！FFは体験できるエクササイズが毎月変わります。詳細はFacebookやNスポーツコミッションのウェブサイト「なよろスポーツnavi」などをご覧ください。



(主催) Nスポーツコミッション (企画運営) 道北健幸人プロジェクト

イベント情報

問い合わせはNスポーツコミッションまで。(FF=ファミリーフィットネス)

- 9月
- 12日(木)18時 ロコ・ソラーレキャプテン本橋麻里氏講演会(市立大学図書館)
 - 16日(月)10時 あかげらロードレース大会※(天塩川河川敷)
 - 26日(木)10時 FF・脳活性エクササイズ(市民文化センター)
 - 28日(土)10時 市民ポッチャ交流大会※(スポーツセンター)
- 10月
- 14日(月) スポーツフェスティバル(スポーツセンターなど)
 - 24日(木)10時 FF・親子からだづくり運動(市民文化センター)

※印のイベントは9月1日時点で申し込みを締め切っています。

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
✉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！



8月から新しい

外国語指導助手(ALT)が着任しました！

ウィルソン・アンディ・レイマースさん(27歳)

Wilson Andy Leigh Mirth

出身地：カナダ・セントキャサリンス
担当学校：名寄南小、名寄東小、風連中央小、名寄中、風連中

アンディと
呼んでください

趣味	好きな食べ物
ボートレース	寿司(特にサーモン)
好きな色	苦手な食べ物
緑	ピクルス

はじめて日本に来ました。スキーやスケートボードに興味があります。楽しい先生になりたいです。また、子どもたちとお互いに勉強していきたいと思っています。よろしくお願いします。

