

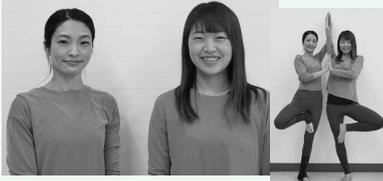
楽しく、元気に、スポーツしよう！



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.14

Nスポ健康ステーション
フィットネスインストラクター **畔川輝弥恵**さん、**山本あゆみ**さん



名寄にはヨガやズンバなど、さまざまなフィットネスプログラムがよる一なやスポーツセンターで提供されています。

今回はNスポ健康ステーションでプログラムを提供している2人のご紹介です。

山本さんはストレッチや体幹運動など、子どもから高齢の方まで、しっかり動く体をつくるためのトレーニングを提供しています。家に帰ってもできる動きを教えており、日常的な健康づくりをサポート。畔川さんは、ヨガインストラクターで、大人向けのもはもちろん、赤ちゃんと一緒に参加するベビーヨガ、子どもがいても安心して参加できる子連れヨガ（内容は大人向け）も教えています！

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！



イベント情報

12月12日(土) 18:00 よろーな

写真家・渡辺洋一さん講演会

『名寄の冬の自然の魅力と可能性』

※開催可否についてはNスポのホームページをご覧ください

スキー大会情報

今シーズンもスキーの季節がはじまります！

12月12日(土) 名寄ピヤシリジャンプ大会

北海道新聞社杯ジャンプ大会

12月13日(日) 吉田杯ジャンプ大会

12月18日(金) 名寄コンバインドチャンピオン競技会

12月18・19日(金・土) 全日本コンバインド大会

12月20・21日(日・月) クロスカントリー名寄大会

12月23・24日(水・木) 全日本学生チャンピオンスキー大会

※開催可否については名寄地方スキー連盟のホームページをご覧ください

LINE登録を！

Nスポ健康ステーションの情報やイベント情報などをLINEでも発信できるようになりました！

ぜひご登録をお願いいたします。

登録方法がわからないときには、Nスポ健康ステーションが開いている時間に

お越しください。

LINEのご登録はこちら▲



移住情報をお届け！

名寄にUターン！

11月16日開催

「関係人口創出・拡大に向けた特別講演会」を開催しました！

天塩川が世界最高のアウトドアフィールドの一つであることを確信し、何度も名寄に足を運び、釣りをはじめとして地域と関わりながら名寄の魅力を発信している芸者東京株式会社 代表取締役CEOである田中泰生氏を迎え、「外から見た名寄の魅力と関係人口創出・拡大の可能性」についてご講演いただきました。



外から見た名寄の魅力

「名寄には素晴らしい自然環境があり、特に天塩川は世界の川に引けを取らない美しさ・魅力がある。海外ではフライフィッシングはファッション性が高く、ゴルフやスキーと同じくレジャーとして楽しまれ、経済的な価値を生んでいる。天塩川の魅力を外に発信することで、世界から人が集まるチャンスがあると確信している。東京からのアクセスは意外と悪くなく、3時間程度で渋滞などがなくストレスフリーに移動できる環境は魅力」と話されました。



名寄でのワーケーションの可能性

※ワーケーションとは、「ワーク(仕事)」と「バケーション(休暇)」を組み合わせた造語です。

「自分のようにデジタル関係の企業であれば、パソコンひとつで仕事が可能なため、通信環境、机があるスペース、トイレがあれば名寄でも仕事可能。自然の中でスマホが使えない環境にいるとコミュニケーションが生まれやすく、お互いの理解につながったり、空気がおいしいので仕事のパフォーマンスも上がる。社員にとってもメリットがあるので、夏の猛暑の時期は、名寄で仕事をしながら観光やアウトドアなどを楽しみたい。名寄の魅力は無限大で、引き出す施策を進めてもらいたい」と話されました。

参加者の声

「ずっと住んでいると気づかなかったが、知らなかった名寄の魅力を発見できた」「コロナ禍をきっかけに、地方の今後の可能性が期待できそうだ」などの声をいただきました。

名寄移住ワンストップ窓口

【名寄市移住促進協議会】

☎ 01654③5771(直通)

✉ info@nayoroiju.com

HP <http://nayoroiju.com/>

随時移住相談を承っています！