

楽しい毎日を応援します!

Nスポ 健康ステーション

市民のための、
街なか
健康拠点!

地域みなさんが気軽にご利用できる、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。健康をテーマとした運動教室、食や健康・スポーツなどの様々な講座、健康相談を通じ、楽しみながらいきいきした毎日を過ごす健康拠点として、ぜひ! ご利用ください。

ご利用は無料です。お気軽にご参加ください。



各種講座



運動教室

Nスポ 健康ステーション

提供サービスのご紹介



オンライン健康相談



オンライン運動プログラム



からだ測定

地方創生交付金を活用し、名寄市民の健康増進を目的とした拠点を構築しました。健康にまつわるさまざまな運動や講座を実証的に実施し効果を検証していきます。



Nスポ健康ステーション

住 所 名寄市西1条南7丁目6Y・Y1・7ビル (naniro BASE&lab.内)

開館日 火・水・木/詳細スケジュールは裏面をご覧ください。

《お問い合わせ》TEL.050-5436-6404 (10時~15時)

主 催 Nスポーツコミッション

Nスポーツコミッション
LINE公式アカウント



LINEの使い方を教えます!

当ステーションは、「LINE」というスマートフォンアプリを使って情報発信をしています。LINEの使い方がわからないという方はお気軽にスタッフにお声かけください。



10月の運動・講座スケジュール

ご予約は不要です。

10名限定となります。(プログラムによって変更になる場合があります。)
受付はプログラム開始30分前からです。



日	月	火	水	木	金	土
10/3	4	5 10:00 足腰を強くする! オトナの身体づくり 13:30 あへあほ体操(腕肩)(動画)	6 10:00 あへあほ体操(足腰)(動画) 13:30 ダイエットヨガ(動画)	7 10:00 ママヨガ(子連れOK) 13:30 筋力アッププログラム(動画)	8	9
10	11	12 10:00 全身のびのび 毎日ストレッチ(動画) 13:30 骨盤周りを整える! 「ひめトレ」	13 10:00 立ったままできる 背中エクササイズ(動画) 13:30 足腰を強くする! オトナの身体づくり	14 10:00 ママヨガ(子連れOK) 13:30 脳トレ&ストレッチで 介護予防	15	16
17	18	19 10:00 下半身に効くダイエットヨガ(動画) 12:15 健康な身体をつくる! プチ料理教室(試食付) 参加費:500円	20 10:00 ホクノー健康ステーション 体験会 13:30 あへあほ体操(腕肩)(動画)	21 10:00 ママヨガ(子連れOK) 13:30 いろいろスクワットで 筋力アップ(動画)	22	23
24	25	26 10:00 あへあほ体操(足腰)(動画) 13:30 骨盤周りを整える! 「ひめトレ」	27 10:00 ポールde体操 (ノルディック ウォーキングを知ろう!) 13:30 足腰を強くする! オトナの身体づくり	28 10:00 猫背改善ストレッチ(動画) 13:30 足腰しっかり ストレッチ(動画)	29	30

●健康な身体をつくる! プチ料理教室／参加費:500円 (10/19)

オーガニック食料品店「カントリーキッチン四季菜」の店長が教える、身体を大切にするための料理教室。ちょっとした工夫でぐっとヘルシーに、ぐっと美味しく。店長の楽しく目からウロコのトーク&ちょこっと試食もありますよ!



●足腰を強くする! オトナの身体づくり (10/5、13、20、27)

つまづきが増えた、階段が昇りにくい、歩く時間が減っている、股関節が固まっているなどなど、下半身の不安がある方にオススメです!やさしいストレッチやマッサーから家でもできるトレーニングを体験。



●ポールde体操 (10/27)

最近街中でストック(=ポール)をついて歩いている人を見かけますよね。「ノルディックウォーキング」と言って、北欧では日常的なスポーツ。「スポーツのすま」の森さんがポールを使ったストレッチを教えてくださいました!気になっていたという方はぜひ!



●ひめトレ (10/12、26)

女性が気になる骨盤底筋群を鍛えてキレイな背すじ&お腹スッキリ!猫背、腰痛、尿もれや、ウエスト周りが気になる方に。専用のポールで座って行う簡単エクササイズです。



●あへあほ体操(動画配信) (10/5、6、20、26)

「あへあほ」と発声しながら、お腹を引っ込めるだけで腹筋に効く!新聞などにも取り上げられている注目エクササイズ。上半身・下半身の簡単運動と組み合わせです。



★LINEで友人登録を!

11月以降のプログラムは各種SNSで発信していきます。以下のQRコードからLINEで友人登録を! facebook、instagram、twitterでも発信中! 「Nスポーツコミッション」で検索を!



注 意 事 項

ご持参いただく物

- 動きやすい服装(着替えスペース有)
- 水分
- 汗を拭くタオル
- ヨガとストレッチご参加の方はヨガマットかバスタオルをご持参ください。
※ヨガマットは3か月500円でお預かりしますのでご相談ください。

以下の方は来場をお控えください。

- 37℃以上の発熱がある方、または発熱が続いている方
- 風邪の症状(発熱、咳、くしゃみ、喉の痛みなど)がある方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
- 身近に新型コロナウイルス感染症の患者や濃厚接触者がいる方
- その他、体調に不安がある方 ※感染症拡大防止にご協力をお願いします。
※来館時には非接触型体温計で体温測定をします。※お名前、連絡先、体温を来館帳にご記入ください。

ご協力をお願いします。 ●本スペースは実証実験を兼ねているため、トレーニングの様子を動画撮影しています。こちらは運営団体の検証用で、外部に提供・発信はしませんので、ご了承ください。
●PR用に動画・写真撮影をさせていただくことがあります。その場合には、スタッフからお声かけしますので、ご協力をお願いします。 ●参加者のみなさんによる動画撮影はお断りします。写真撮影を行いたい場合は、必ず他の参加者やインストラクターにご自身で事前に了承を得てください。 ●他の参加者やインストラクターが不快になる行為はおやめください。場合によってはご退出いただくこともありますので、ご了承ください。
安心安全な、心地よい場づくりにご協力をお願いします。 ●本プログラム参加中のケガや持参物の紛失、参加者同士のトラブルについて、当団体・当施設は一切関与せず、責任を負いませんので、ご了承ください。