

まちのいいところ
みつけた

きたひろ
いいね

屋外で楽しめる ゴロツケと ノルディックウォーキング



緑あふれる季節になりました。感染症や熱中症に注意しながら、屋外で体を動かしましょう。

北広島が発祥のゴロツケは、マレーという木づちを使ってボールを打ちカッパに入れる競技で、ゴルフの楽しさを味わうスポーツです。老若男女問わず誰でも楽しむことができ、市内で大会を開くと90代の方が参加することも。市内にゴロツケ場は8カ所あり、総合体育館にあるコースでは無料で用具を借りることができます。家族で挑戦しませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングも、気軽に始めることができますと人気です。

ポールを使うことで足や腰にかかる負担を軽減できるため、高齢の方やひざが悪い方も取り組みやすいのが特徴です。市内にはエルフィンロードやトリムコースなどのウォーキングコースも充実しているため、風景を楽しみながら歩くことができます。

7月8日に開催されたノルディックウォーキング教室に参加した方は「続けるのと体力が付き、市内のいろいろなところを歩くことができます」と話してくれました。密を避けて楽しむことができるゴロツケとノルディックウォーキングを、この夏に始めてみませんか。



ノルディックウォーキング出発前の準備体操



ウォーキングの練習



ウォーキングに出発

ゴロツケ大会には、さまざまな年齢・性別の方が参加

テーマ
「休み時間」

学校 ✨ キラリ ✨



しみやかんだ
新宮 菜太
大曲東小学校6年
(児童会長)

休み時間もたくさん 体を動かす東小の子

大曲東小学校では、休み時間に児童がたくさん体を動かす「ちょいスポ週間」という取り組みがあります。1週間、中・昼休みに体を動かそうというもので3種目を行います。1つ目は「縄跳び」です。各自、好きな跳び方をします。2つ目は「ちょいスポランニング」です。1周280mのコースを走ります。中には5～6周している人もいます。3つ目は「ジャベリックスロー」です。上手に投げるとピューと高い音が鳴るので、みんな楽しんで行っています。

こうした運動をするとともに、あいさつや思いやりを大切に「温かい大曲東小学校」を目指して、元気に仲良く過ごしています。

きたひろ企業
コレクション

『一笑一会』～笑顔は出会いの源～

そろばん教室『え・が・お』



所在地
新富町西4丁目4-36
問合せ
☎375-0108

今の時代にそろばんを計算道具として使う事は珍しいですが、欧米ではそろばんが密かに人気になっています。特に考える力を伸ばすには、5歳から始めることが望ましいようです。

そろばん教室『え・が・お』では100玉そろばんから始める年中を対象とした園内教室5カ所と、小学生を対象とした公共施設教室が5カ所あります。

非接触型教室のオンライン教室やSNSの動画配信もお勧めです。また、大人のそろばんも行っています。

詳しくは、問い合わせてください。

*北広島市商工魅力発信事業と連携して、市内の企業を紹介しています。