

21 スキップの会



私たちは、東区でおこなわれた「ウォーキング実践リーダー養成講座」を受講した仲間が集い、東区にとらわれることなく市内全域（近郊含む）をウォーキングすることを主に活動しています。年度初めにはみんなでコースを決め、夏季は月1回、4～6Km歩きます。冬季は月2回「つどい」を歩くとし室内ウォーキングコースにて実施しております。参加については事前の出欠を取らない自由参加形式で楽しく活動しております。会員は現在、市内全域にいる方で構成されております。「歩くのが好きな方」、「歩くことだけを希望する方」私たちのグループに是非参加してみてください。（体験のみ可能）

平成 27 年の活動報告

月	日	活 動 内 容
H27年1月	8日(木)20日(火)	つどい
2月	2日 (月)	東保健センターサポーターによる 「冬の運動不足解消」
	19日 (木)	つどい
3月	5日(木)19日(木)	つどい
4月	6日 (月)	27年度活動計画作
	21日 (火)	つどい
5月	22日 (金)	「市民ウォーキング大会」参加 (厚別区) 4k・6km ふれあいひろば あつべつ～
6月	3日 (水)	パールロード～伏古公園
7月	15日 (水)	屯田防風林～安春川
8月	20日 (木)	円山・円山公園～円山動物
9月	30日 (水)	野幌森林公園・博物館
10月	18日 (日)	「ひがしく健康・スポーツまつり」参加 つどい～丘珠空港～丘珠緑地公園
11月	5日 (木)	北大銀杏並木・北大キャンパス周辺
12月	7日(月)22日(火)	つどい
H28年1月	7日(木)18日(月)	つどい
2月	8日 (月)	東保健センターサポーターによる「太極拳」
	23日 (月)	つどい

北大～大通りウォーキング



野幌森林公園～博物館



忘年会カラオケ



～～～100歳 健康づくりをめざしています～～～