

# 21 スキップの会



スキップの会は、平成 21 年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間で作成し、活動を始めた会です。「100 歳までの健康づくり」をモットーに毎月 1 回活動しており、冬期間（1 月～3 月）は 地下歩行空間でウォーキング、夏期間（4 月～12 月）は市内全域から場所を選んで屋外でウォーキングをしています。毎年 3 月頃に会員メンバーで相談して翌年度の行き先を決め、年間活動予定表を作成して会員に配布しています。また、東保健センター主催のウォーキング体験会では当会会員がボランティアとして参加し、参加者と交流を深めるうちに参加者の数名が新たに当会の会員に加入しました。現在の会員数は 30 名程度です。

## 《2023 年の活動報告》

1月14日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
2月18日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
3月18日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
4月29日(土)	安春川桜並木(北区)
5月27日(土)	大倉山ジャンプ台ウォーキング(西区)
6月24日(土)	パールロードウォーキング(東区)
7月15日(土)	屯田防風林白樺並木ウォーキング(北区)
8月26日(木)	創成川沿いウォーキング(南区)
9月30日(土)	星観緑地ウォーキング(手稲区)
10月22日(日)	平岡樹芸センターウォーキング(清田区)
11月3日(金)	北大銀杏並木ウォーキング(北区)
12月9日(土)	テレビ塔～千・カ・ホウォーキング(中央区)



安春川桜並木(北区)



屯田防風林(北区)



星観緑地(手稲区)



平岡樹芸センター(清田区)

～1年を通じて一緒に楽しく歩きましょう～