

21 スキップの会



スキップの会は「100歳健康づくり」をモットーに心身に健康寿命を延ばせるようウォーキングを頑張っています。

東区の「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、年度の始めにコースを決め、ウォーキングを実践しております。

事前の出欠をとらない自由参加形式で楽しく活動しております。

皆さんもスキップの会に参加してみてください。

ウォーキングしながらのおしゃべり最高です。

平成 28 年の活動報告

平成 28 年 1 月 7 日(木) 18 日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)
2 月 8 日(月)	太極拳体験 札幌市サポーター派遣事業で冬の運動不足を解消。
23 日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)
3 月 7 日(月) 22 日(火)	つどいむ(ウォーキングコース)
4 月 5 日(火) 21 日(木)	つどいむ(ウォーキングコース) 百合が原公園(北区)へウォーキング いよいよ屋外でのウォーキング活動スタート!
5 月 23 日(月)	第 9 回市民交流ウォーキング 北区・安春川と屯田防風林コース
6 月 3 日(金)	川下公園(白石区) ライラックが満開でした
7 月 14 日(木)	中島公園・豊平館(中央区) 鴨々川治いをウォーキング
8 月 25 日(月)	旭山記念公園ウォーキングコース 札幌の街並みも一望できるコースでした
9 月 29 日(木)	野幌開拓の村(江別市) 古い街並みをウォーキング
10 月 23 日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり 雨天のため、つどいむウォーキングコースを歩きました
11 月 1 日(火)	北大銀杏並木・博物館(北区) 中央食堂で学食を食べました。
12 月 5 日(月)	忘年会 カラオケで大盛会♪
19 日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)



▲豊平館前(7月)



▲開拓の村(9月)



▲北大銀杏並木(11月)

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～