

# 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  
でサークルを作り、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、冬の間(12月～4月)は、月に二回、つどーむ  
の屋内でウォーキング、夏の間(5月～11月)は、月に一度、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月に、メンバーで相談して翌年度の行き先を決めていま  
す。

予定表を見て、集合場所にきた人たちで出発です。出欠は問いません。

現在の会員数は、25人。新しいメンバーの参加をいつでも歓迎しています。ウォーキング  
しながらのおしゃべり最高です。

## 《2019年の活動報告》

1月9日(水)	つどーむ(ウォーキングコース)
23日(水)	
2月4日(月)	ふまねっと体験 札幌市サポーター派遣事業。簡単だけど難しいを体感!
22日(金)	チカホウォーキング
3月8日(金)	つどーむ(ウォーキングコース)
26日(火)	
4月10日(水)	つどーむ(ウォーキングコース)
5月2日(木)	新川桜並木ロード(北区) 安春川の川岸散策で鴨や桜を眺めながら楽しみました。
27日(月)	大倉山 宮の森シャングヱ(中央区) 皆でリフトでジャンプ台の頂上へ。最高の眺めでした。
6月18日(火)	定山溪温泉ぶらりウォーキング(南区) 温泉街を散策後は足湯につかり、リラックスしました。
7月25日(木)	五天山公園(西区) 暑い日でしたが山を登り広い公園散策、最高でした。
8月23日(金)	創成川沿いウォーキング(中央区) あいにくの雨によりチカホウォーキングとなりました。
9月30日(月)	芸術の森(南区) 野外美術館で彫刻や紅葉を見ながら歩きました。
10月20日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり スタッフとしても参加。今年も好天に恵まれました。
24日(木)	円山公園・円山動物園(中央区) 動物たちと紅葉を楽しみました。
11月1日(金)	北大銀杏並木(北区) 紅葉の中散策し学食やエルム会館のお茶を楽しみました。
25日(月)	忘年会 カラオケ大会で懐かしのメロディーを皆で歌いました。
12月14日(土)	つどーむ(ウォーキングコース)



5月新琴似安春川岸散策



6月定山溪温泉街散策



9月芸術の森散策

11月北大銀杏並木



～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～