

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(1月～3月)は、月に一回、地下歩行
空間でウォーキング、夏の間(4月～12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。また、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、集合場所にきた人達で出発です。出欠は問いません。

現在の会員数は30人です。新しいメンバーの参加(若干名)をいつでも歓迎しています。

《2022年の活動報告》

1月14日(金)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
2月7日(月)	ふまねっと運動(健康づくりサポーター) 中止
3月4日(金)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
4月30日(土)	安春川桜並木(北区) 安春川の満開の桜を眺め、泳ぐ鴨に癒されながら ウォーキングをしました。
5月14日(土)	発寒川河畔公園ウォーキング(西区)
6月2日(木)	パープルロードウォーキング(東区) 藤棚の香りの中、ウォーキングコースを歩き、伏古 公園で満開のツツジを眺めながら休憩しました。
7月9日(土)	天狗山ウォーキング(小樽市)
8月11日(木)	アンパンロードウォーキング(南区)
9月10日(土)	石山緑地ウォーキング(南区) 真駒内川沿いで川のせせらぎを聞きながらウォー キングをして、札幌軟石が有名な石山緑地の素晴 らしさに感激しながら緑地内で休憩しました。
10月22日(土)	旭山記念公園ウォーキング(中央区)
11月3日(木)	北大銀杏並木(北区)
12月10日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)



安春川桜並木



パープルロード



天狗山(小樽市)



石山緑地

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～