

21 スキップの会



スキップの会は“100歳になっても健康”をモットーに、心身ともに健康寿命を延ばそうとウォーキングを通じた健康づくりを楽しんでいます。

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、会を結成しました。以来、新しい参加者を迎えながら、ウォーキングを実践しています。

年度の始めにコースを決め、事前の出欠をとらない自由参加形式で、毎月、和気藪々と活動しています。

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29年の活動報告》

平成29年1月10日(火)	つどい(ウォーキングコース)
25日(水)	
2月6日(月)	太極拳体験 札幌市サポーター派遣事業で太極拳を体験。
22日(月)	つどい(ウォーキングコース)
3月7日(火)	つどい(ウォーキングコース)
22日(水)	
4月10日(火)	つどい(ウォーキングコース)
28日(金)	豊平公園緑のセンター(豊平区) 温室と新緑を楽しみました。
5月30日(火)	第10回市民交流ウォーキング(手稲区) 藤棚が満開の前田森林公園を歩きました。
6月20日(火)	藻岩山登山道(中央区・南区) 慈啓会病院前コースで山頂を目指しました。
7月12日(水)	滝野すずらん丘陵公園(南区) 花を眺めながら滝に向かって溪流沿いを散策。
8月23日(水)	豊平川沿いウォーキング(中央区) せせらぎを聞きながら川沿いをウォーキング。
9月15日(金)	野幌開拓の村(江別市) 開拓の村を歩いたあとは村内の食堂でランチ会。
10月22日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり ウォーキングスタッフとしても参加しました。
25日(水)	中島公園(中央区) 水面に映る中島公園の紅葉は絶景でした。
11月1日(水)	北大銀杏並木(北区) 銀杏の葉の絨毯を踏みしめながら歩きました。
12月5日(火)	忘年会 毎年恒例のカラオケ大会。歌わなくても大歓迎♪
21日(木)	つどい(ウォーキングコース)



▲7月「滝野すずらん公園」。暑い中、川沿いのウォーキングは、涼しさを感じて最高でした。



▲8月「豊平川沿いウォーキング」。下から眺める街並みは見慣れているはずなのに、また違う風景に感じました。



▲11月「北大銀杏並木」。北大の学食でランチの後には、エルム会館のカフェで近況を語りあう、毎年大人気の例会です。

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～