

# 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、冬の間(12月～4月)は、月に二回、つどい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、集合場所に来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。

## 《平成30年(2018年)の活動報告》

1月12日(金)	つどいむ(ウォーキングコース)
23日(火)	千カホウォーキング(中央区) いろいろなイベントを眺めながら歩きました。
2月5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!
21日(水)	つどいむ(ウォーキングコース)
3月8日(水)	つどいむ(ウォーキングコース)
23日(金)	つどいむ(ウォーキングコース)
4月9日(月)	つどいむ(ウォーキングコース)
5月2日(水)	白石サイクリングロード(白石区) 桜が満開でした。白石区役所でランチも楽しみました。
25日(金)	大倉山 宮の森シャングェ(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26日(火)	小樽散策(小樽市) JRで小樽へ。運河散策しながらランチ・スイーツを堪能。
7月23日(月)	円山登山と円山動物園(中央区) ホッキョクグマが元気に動いていました。
8月24日(金)	白い恋人パーク(西区) コンサドーレの選手たちにも遭遇し、最高でした。
9月11日(水)	芸術の森(南区) 緑と芸術作品に触れる一日となりました。
10月21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。ようやく好天に恵まれました。
26日(金)	中島公園(中央区) 紅葉の見ごろと重なりました。
11月2日(金)	北大銀杏並木(北区) 銀杏並木を眺めながら北大を散策。学食にも行きました。
30日(金)	忘年会 毎年恒例のカラオケ大会。脳トレゲームを楽しみました♪
12月14日(金)	つどいむ(ウォーキングコース)



▲6月小樽散策



◀8月白い恋人パーク

▼5月大倉山



～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～