

# 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、28人。新しいメンバーの参加をいつでも歓迎しています。

## 《2020年の活動報告》

1月10日(金)	つどーむ(ウォーキングコース)
21日(火)	
2月3日(月)	ふまねっと運動 札幌市サポーター派遣事業。簡単だけど難しいを体感!
20日(木)	千カホウォーキング
3月6日(金)	つどーむ(ウォーキングコース) ⇒ 中止
24日(火)	
4月10日(水)	つどーむ(ウォーキングコース) ⇒ 中止
5月25日(月)	大倉山 宮の森シャンツェ(中央区) ⇒ 中止
6月6日(土)	東区パールロード～伏古公園 ⇒ 中止
7月11日(土)	創成川沿いウォーキング(中央区) 街の喧騒を他所に景色を楽しみながら歩きました。
8月24日(月)	旭山公園 散策路ウォーキング(中央区) 最高のお天気で市内展望後、森林散策を楽しみました。
9月28日(月)	開拓の村(野幌) 現地案内を務めている会員のお勧めコースを歩きました。
10月24日(土)	紅桜公園(南区) 自衛隊前駅～川沿い～紅桜公園までの紅葉が最高でした。
25日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり ⇒ 中止
11月2日(月)	北大銀杏並木(北区) ⇒ 中止
30日(月)	忘年会 ⇒ 中止
12月11日(金)	千カホウォーキング ⇒ 中止



◀ 7月創生川沿い散策

8月旭山公園散策



▲ 9月開拓の村散策



10月紅桜公園散策 ▶

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～