

札幌地区

ウォーキングを主体に健康づくり活動をしていますが、冬期間(12月～3月)については、転倒等のリスクを考え、平成25年から「つどーむ」のウォーキングコースを会場にして月2回開催しています。1時間程度のウォーキングですが、運動不足になりがちな冬季に、各人の速さで正しいフォームで歩くことを意識し、会員同士のコミュニケーション機会を含めたウォーキングには健康効果があると思います。

秋のウォーキング会

「秋のウォーキング会」が9月24日(水)、晴れ時々曇り、温度19度のもと15人が参加し、丘珠空港緑地公園の滑走路に並行して作られたジョギング・ウォーキングコース(3.9km)で開催しました。11時に南東入り口をスタート、時折り飛行機の離発着を体感し、さらに遠方に眼をやると恵庭岳から小樽の山々を眺めることができる快適なウォーキングです。途中から折り返し、東屋とベンチ(3か所設置)のあるところで休憩を兼ねて昼食を摂る。12時半に同地点を出発し、13時に南東公園駐車場に到着しました。このコースは、北西地区側にも駐車場があり、同入り口からスタートするのが一般的なようです。1kmのジョギング・ウォーキングコースも併設されています。コース途中にはトイレがないのでスタート前に駐車場トイレを利用することになります。



春のウォーキング会
モエシ沼公園(4月)



さわやかウォーキング会
伏古パールロード(5月)



夏のウォーキング会
さとらんど(6月)

<令和7年分活動>

月日	事業名	事業の概要	参加者数
1 1月9日	冬の屋内ウォーキング会	悪天候のため中止	
2 1月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	6
3 2月25日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	9
4 3月11日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	6
5 3月13日	定期総会	前年の活動評価と年間の行事計画の策定	21
6 3月25日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	11
7 4月30日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら周囲約4kmのウォーキングとモエシ山登山	18
8 5月30日	さわやかウォーキング会	東区伏古公園パールロード往復3.5km、藤の花を眺めながらウォーキング	14
9 6月26日	夏のウォーキング会	さとらんど公園内のウォーキングとバーベキューパーティを開催	19
10 9月24日	秋のウォーキング会(1)	丘珠空港緑地公園内の「ジョギング・ウォーキングコース(約4km)」で開催	15
11 10月15日	秋のウォーキング会(2)	百合が原公園内においてウォーキング会を開催	18
12 12月10日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	9
13 12月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所:つどーむ	13



夏のウォーキング会
さとらんど(6月)



秋のウォーキング会(1)
丘珠空港緑地(9月)



秋のウォーキング会(2)
百合が原公園(10月)



秋のウォーキング会(2)
百合が原公園(10月)