



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。毎月1回「100歳までの健康づくり」を目標に活動しており、冬期間（12月～3月）は地下歩行空間でウォーキング、夏期間（4月～11月）は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1～3月頃に会員同士で相談して翌年度の行き先を決め、年間活動予定表を会員に配布しています。

ウォーキングのあとは、みんなで一緒にお弁当を食べたり、カフェで楽しくお茶をしながら交流を深めており、男性会員も女性会員も会員同士の仲がよいのが特徴です。

ご興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

〈2025年の活動報告〉

開催日時	開催場所
4月	北区安春川 安春川の桜並木を春のせせらぎを感じ散策
6月	琴似発寒川河畔 おしゃべりしながら歩く
8月	北広島 JRで北広島駅～お目当てのお寿司屋（美味しくいただく）～エスコン見学～北広島駅
10月	中島公園 紅葉散策
11月	忘年会 カラオケ部屋で歌・踊り・おしゃべり交流の場

※開催日：土曜日

※会員数：約25名（東区ウォーキングでの入会2名）



北区安春川（4月）



北広島（8月）



中島公園（10月）