



# 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。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。

北海道新聞の取材依頼があり、スキップの会が地下歩行空間で行うウォーキングの活動内容が記事になりました。（令和6年2月15日朝刊掲載）これまでの継続的な取り組みが実を結びました！

## 〈2024年の活動報告〉

開催日時	開催場所
1/13	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
2/10	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
3/9	チカホウォーキング (札幌駅前地下歩行空間)
4/27	白石サイクリングロード
5/25	創成川・狸小路商店街
6/22	円山公園
7/20	八紘学園(花菖蒲園)
8/24	野幌森林公園(森林公園内の散策)
9/21	野幌森林公園(開拓の村見学)
10/26	円山公園
11/2	北海道大学のイチョウ並木
12/7	チカホウォーキング・忘年会 (札幌駅前地下歩行空間)



白石サイクリングロードウォーキング



円山公園ウォーキング



忘年会(12月)

※開催日:土曜日  
※会員数:約30名



野幌森林公園  
(開拓の村)