

7月活動予定表

本格的な夏になりました！大人も子どもも北海道の短いけど素晴らしい夏をクラブで思いきり楽しみましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ウォーキング (真駒内公園) 9:30～1130 ①	2 ウォーキング (桜山)9:30～ 1130 ②	3 ウォーキング (桜山)9:30～ 1130 ② キッズ運動遊 び教室(西岡 生協)15:30～、 16:30～	4 ウォーキング (真駒内公園) 9:30～1130 ①	5 ウォーキング (旭山公園) 9:30～1130 ② スポチャン 18:30～20:30 ヨガ体験会 19:00～20:00	6 雨竜沼登山※ 別紙チラシ参 照 スポチャン、ヨガは 澄川南福祉会館 にて行います。別 途チラシ参照
7 外遊び(真駒 内公園)9:30～ 1130 ウォーキング (桜山)16:00～ 17:30 ②	8 健康運動教室 (澄川南福祉 会館)9:30～ 1100 ウォーキング (桜山)16:00～ 17:30 ②	9 ウォーキング (真駒内公園) 9:30～1130 ① ヨガ教室(西 岡生協)12:30～ 14:00	10 お花散策(滝 野ラベンダー) 9:30～1130 キッズ運動遊 び教室(西岡 生協)15:30～、 16:30～	11 ウォーキング (桜山)9:30～ 1130 ②	12 ウォーキング (西岡公園) 9:30～1130 ①	13 お楽しみ登山 (八剣山) ※別紙チラシ 参照
14 カヌー体験 (ポロト湖) ※別紙チラシ 参照	15 カヌー体験交 流会※別紙チ ラシ参照 (北広島よりづ かちよいスポ 倶楽部同事 業)	16 ウォーキング (真駒内公園) 9:30～1130 ① ヨガ教室(西 岡生協)12:30～ 14:00	17 お花散策(百 合が原)9:00～ 1130 キッズ運動遊 び教室(西岡 生協)15:30～、 16:30～	18 定山溪のんび り散策 ※別紙チラシ 参照	19 ウォーキング (桜山)9:30～ 1130 ② スポチャン 18:30～20:30 ストレッチボ ール体験会 19:00～20:00	20 ニセコ沼巡り ※別紙チラシ 参照 スポチャン、ヨガは 澄川南福祉会館 にて行います。別 途チラシ参照
21 カヌー体験 (美々川) ※別紙チラシ 参照 外遊び(滝野 公園)13:00～ 16:00	22 健康運動教室 (澄川南福祉 会館)9:30～ 1100 ウォーキング (桜山)16:00～ 17:30 ②	23 ウォーキング (西岡公園) 9:30～1130 ① ヨガ教室(西 岡生協)12:30～ 14:00	24 森林浴散策 (滝野)9:30～ 1130 キッズ運動遊 び教室(西岡 生協)15:30～、 16:30～	25 ヤマボウシ会 様ウォーキン グ活動	26 カヌー体験 (支笏湖) ※別紙チラシ 参照	27 夕涼み登山 ※別紙チラシ 参照
28 カヌー体験 (支笏湖) ※別紙チラシ 参照	29 外遊び(真駒 内公園)9:30～ 1130 ウォーキング (西岡公園) 16:00～17:30 ①	30 カヌー体験 (支笏湖) ※別紙チラシ 参照	31 ウォーキング (真駒内公園) 9:30～1130 ① キッズ運動遊 び教室(西岡 生協)15:30～、 16:30～	ウォーキング会員500円、非会員800円 ※ウォーキングポール無料貸出しあります。 ①ノルディックウォーキング初級:平たんなコースを歩きます。②ノルディックウォーキング中級:アップダウンのあるコースを歩きます。 ・登山はどれも初級といわれている山になっています。私達と一緒にチャレンジしてみませんか。 ・カヌー体験が始まります。今年は湖で慣れたら少し流れのある川にもチャレンジできるプログラムになっています。		

※各活動に必要な賛助会費が発生する場合がありますので、下記連絡先へご確認の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

土曜日の早朝に野球で運動する予定ですので、興味のある方は連絡下さい。

発行元:真駒内スポーツコミュニティークラブ 〒005-0004札幌市南区澄川4条6丁目7-35(医療法人一光会幸内科クリニック内)

お問合せは・・・TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 e-mail:makomanaisc_2012@me.com

詳しくはホームページをご覧ください。http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/ 担当:事務局 一ノ瀬、二川

なお、予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい。

