

8月活動予定表

8月はプライベートカヌーを計画しています。お盆で親戚やお友達家族が集まる楽しい1日をアウトドア体験してみませんか。時間等プランはご相談ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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。				1 ウォーキング&水遊びBBQ ※別紙チラシ参照	2 カヌー体験(ポロト湖) ※別紙チラシ参照	3 外遊び(真駒内公園)9:30～11:30 ウォーキング(西岡公園)16:00～17:30 カヌー体験13:00～(美々川) ※別紙チラシ参照
4 樽前山登山※別紙チラシ参照 カヌー体験13:00～(美々川) ※別紙チラシ参照	5 サイクリングスタンプラリー ※別紙チラシ参照	6 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	7 森林浴散策(滝野)9:30～11:30 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～16:30～	8 子どもキャンプ活動(ポロト湖予定) ※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	9 スポチャン18:30～20:30 ヨガ体験会19:00～20:00	10 外遊び(恵庭アスティック)9:00～14:00 ウォーキング(西岡公園)16:00～17:30 カヌー体験13:00～(美々川) ※別紙チラシ参照
11 アウトドアクッキング、森遊び ※別紙チラシ参照	12 プライベートカヌー ※別紙チラシ参照	13 プライベートカヌー ※別紙チラシ参照	14 プライベートカヌー ※別紙チラシ参照	15 プライベートカヌー ※別紙チラシ参照	16 プライベートカヌー ※別紙チラシ参照	17 北竜ひまわり散策 ※別紙チラシ参照 カヌー体験(美々川) ※別紙チラシ参照
18 空沼岳登山 ※別紙チラシ参照	19 健康運動教室(澄川南福祉会館)9:30～11:00 ウォーキング(桜山)16:00～17:30	20 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	21 森林浴散策(円山)9:30～11:30 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～16:30～	22 滝巡り散策(恵庭) ※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	23 ウォーキング(桜山)9:30～11:30 スポチャン18:30～20:30 ストレッチボール体験会19:00～20:00	24 外遊び(真駒内公園)9:30～11:30 ウォーキング(西岡公園)16:00～17:30
25 ウォーキング(西岡公園)9:30～11:30 外遊び(滝野公園)13:00～16:00	26 健康運動教室(澄川南福祉会館)9:30～11:00 ウォーキング(桜山)16:00～17:30	27 ウォーキング(真駒内公園)9:30～11:30 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	28 ウォーキング(真駒内公園)9:30～11:30 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～16:30～	29 野幌森林公園散策 ※別紙チラシ参照	30 ウォーキング(桜山)9:30～11:30	31 カヌー体験(支笏湖) ※別紙チラシ参照

※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。

