

9月活動予定表

水遊び・お花・紅葉・スポーツ・食事・・・9月は楽しみ一杯です！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
		ヨガ教室(西岡生協)12:30~14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30~16:30~	ノルディックウォーキング(滝野公園・滝めぐり)9:30~12:00 ①		カヌー体験(支笏湖)※別紙チラシ参照
8	9	10	11	12	13	14
ノルディックウォーキング(桜山)9:30~11:30 ② 外遊び(プレーパーク・滝野)13:00~16:00	ウォーキング(桜山)9:30~11:30 ②	9:30~11:30	ノルディックウォーキング(真駒内公園) ① キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30~16:30~ スポチャン(真駒内)18:30~	お花散策(滝野コスモス)9:30~11:30 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照	大雪山紅葉散策※別紙チラシ参照	カヌー体験(支笏湖)※別紙チラシ参照
15	16	17	18	19	20	21
	子ども登山(円山)※別紙チラシ参照	ヨガ教室(西岡生協)12:30~14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30~16:30~ チャレンジバレーボール体験会18:30~※別紙チラシ	ヤマボウシ会様ウォーキング活動	ノルディックウォーキング(真駒内公園)9:30~11:30 ① スポチャン(澄川)18:30~ ヨガ体験会19:00~20:00	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
22	23	24	25	26	27	28
第二回！素敵なアウトドアクッキング※別紙チラシ参照	外遊び(プレーパーク・円山公園)9:30~12:30 ウォーキング(西岡公園)16:00~17:30 ①	シニア健康運動教室体験会(西岡生協)10:30~11:30 ヨガ教室(西岡生協)12:30~14:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30~16:30~ スポチャン(真駒内)18:30~	桜山栗拾いに行こう(幸内科主催・無料)13:30~15:30 スポチャン、ストレッチボールは澄川南福祉会館にて行います。別途チラシ参照	スポチャン18:30~20:30 ストレッチボール体験会19:00~20:00	外遊び(藻南公園)9:30~11:30 ウォーキング(西岡公園)16:00~17:30 ①
29	30					
	ウォーキング(桜山)16:00~17:30 ②		スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照	☆ノルディックウォーキング 会員500円、非会員800円(無料貸出しのウォーキングポールあります!) ① 初級:平坦なコース ② 中級:アップダウンのあるコース ☆今月はスポーツ&食欲の秋!美味しく楽しいイベントもありますよ!		

※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 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。

