

10月活動予定表

市内も紅葉で色づく季節がやってきました！みんなで秋を楽しみましょう😊

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
10月18日(金)～25日(金) 二川不在となります。ご了承ください。冬に向けて『こんな活動あったら良いな』などご意見募集中です！ぜひお気軽にお寄せ下さい。		シニアはつらつ健康運動塾(西岡生協2F) 10:15～11:30 ヨガ教室(西岡生協2F) 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 18:00～ ※別紙参照		ウォーキング(滝野公園) 9:00～11:30 ※この時期だけ虹の掛かるアシリベツの滝を見にいきましょう! ①	マガン観察とアルテピアッツァ美唄 ※別紙参照 美々川探検カヌー 13:30～
6	7	8	9	10	11	12
「澄川第7町内会様 藻岩山登山」	ウォーキング(真駒内公園) 9:30～11:30 ①		ウォーキング(桜山) 9:30～11:30 ② キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	「ヤマボウシ会様ウォーキング活動」	「滝野公園遊具で運動教室」 14:00～ スポチャン 18:30～20:30 ヨガ体験会 19:00～20:30	ニセコ紅葉の沼巡り ※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
13	14	15	16	17	18	19
外遊び(藻南公園) 9:30～11:30		ウォーキング(真駒内公園) 9:30～11:30 ① ヨガ教室(西岡生協) 12:30～14:00	定山溪紅葉散策 9:00～12:00 ￥1000 キッズ運動遊び教室 15:30～、16:30～ スポチャン 18:30～20:30	黒松内北限のブナ林紅葉散策 ※別紙参照 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		
20	21	22	23	24	25	26
黒松内岳登山(登り下りで3時間程度の初級の山です。) ※別紙参照				スポチャン、ストレッチポ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 ストレッチポールヒート体験会 19:00～20:30	紅葉と大人も子どももそれぞれ楽しいクラブ遠足in 滝野公園 ※別紙参照
27	28	29	30	31		
	サンブライト会館での各種体験会 ☆シニア健康運動塾(13:00～14:00) ☆キッズ運動遊び教室(14:30～15:30) ☆スポーツチャンプラ(16:00～17:30)	ヨガ教室(西岡生協) 12:30～14:00	森林浴散(滝野) 9:30～12:00 ￥1000 キッズ運動遊び教(15:30～、16:30～) スポチャン 18:30～20:30	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	ノルディックウォーキング会員 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。	

※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。

