

歩いて! 体操して!
滝道週末ウォーキング まちやまウォーキング
公園でラジオ体操



スタンプ集めて! もらっちゃお!
なくなり次第終了です。交換はお早めに!

交換は今だけ! 数量限定 コラボ プレミアム缶バッジ

4月に登場した「ひこにゃん」と滝ノ道ゆずるのプレミアムコラボ缶バッジ第17弾は、大好評につき続々交換中! 歴史薫る彦根のまちで、仲良く宴を楽しむ「ひこにゃん」と滝ノ道ゆずるのようすは、見ているだけで幸せな気分になると大好評!
プレミアムコラボ缶バッジ第17弾は、なくなり次第終了です。交換はお早めに! 「滝道週末ウォーキング」や「公園でラジオ体操」にどんどん参加してスタンプを集めよう!

滝ノ道ゆずる缶バッジ



缶バッジ交換場所 市役所(医療保険・年金・介護窓口)、総合保健福祉センター、箕面公園管理事務所(滝道週末ウォーキング・まちやまウォーキング開催時)

第17弾 「ひこにゃん」& 「滝ノ道ゆずる」の 激レア缶バッジ



缶バッジへの交換の際は、必ずスタンプ帳をご持参ください。
スタンプ帳配布場所
●ラジオ体操実施場所
●市役所(医療保険・年金・介護窓口)
●総合保健福祉センター
●箕面公園管理事務所前のスタンプポイント(滝道週末ウォーキング・まちやまウォーキング開催時)



滝道は最高のウォーキングコース!
1回の参加でスタンプ2個ゲット!
せっかく箕面市に住んでいるんだから、滝道を歩かなきゃもったいない!!

滝道週末ウォーキング

みなさんの身近にある滝道は、美しい自然の中で適度な距離を歩ける、最高のウォーキングコース。箕面市では、滝道を気軽に歩いていただけるよう、滝道週末ウォーキングを実施しています。



開催日 毎週土曜日(事前申込不要 小学生以下は保護者同伴)
スタンプ押印時間 午前9時30分~午後4時
スタンプ押印場所 箕面公園管理事務所前のスタンプポイント(箕面公園昆虫館の横)

初めて参加されるかた
滝道を歩いて、箕面大滝前にある滝前ギャラリーの「1 キーワードポイント」で「今週のキーワード」をチェック!
帰りに、箕面公園管理事務所前の「2 スタンプポイント」でキーワードを伝え、「スタンプ帳」とスタンプ2個がゲットできます!
※2回目以降は、スタンプ帳をお持ちください。

第1日曜日 もスタンプ2個ゲットのチャンス!
毎月第1日曜日に「まちやまウォーキング」を開催! コース上に設けられた3つのクイズに答えると、スタンプポイントでスタンプ2個をプレゼント。ぜひ、ご参加ください!
※滝道週末ウォーキングと同じスタンプ帳をお持ちください。
「まちやまウォーキング」について詳しくは 園メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721・3014 FAX721・3140

園保健スポーツ室 ☎727・9563 FAX727・3539

たった3分間で行える全身運動
1回の参加でスタンプ1個ゲット!
みんな一緒に集まって、楽しく朝の運動を!

公園でラジオ体操

市内30カ所で実施中!
ラジオ体操は、たった3分間で行える全身運動です。ラジオ体操を継続して行うことで、筋力アップや効率のよい有酸素運動ができ、シェイプアップにもつながります。

ラジオ体操実施場所	()は実施曜日
NEW やなぎぶち公園(土)	西宿2丁目
新家児童遊園(月・水・金)	粟生新家1丁目
スギ薬局 箕面東店(土)	粟生外院1丁目
外院の里北公園(土)	粟生外院4丁目
間谷西公園(月~金)※	粟生間谷東6丁目
粟生南公園	粟生間谷西3丁目
石丸朝市開催場所(水・金・日)	石丸1丁目
布ヶ池西公園(月~金)※	稲5丁目
稲ふれあいセンター(月~土)※	稲6丁目
小野原南1号公園	小野原東3丁目
仁島公園(月~金)※	小野原西6丁目
おひさまルームかやの(月)※	萱野1丁目
総合保健福祉センターアトリウム(月~金)※	萱野5丁目
総合保健福祉センター中庭(水・日)	萱野5丁目
青松園2号公園	外院3丁目
桜南公園(土・日)	桜5丁目
てりは包カフェ(月・火・木)※	桜井1丁目
紅葉ヶ丘集会所ふれあい広場(水)	新稲1丁目
箕面西公園	新稲3丁目
山手公園	如意谷4丁目
白鳥荘正面玄関前(火・金・日)	白鳥3丁目
唐池公園(月~金)	坊島1丁目
坊の島公園(月~金)※	坊島4丁目
牧落八幡大神宮(月~金)※	牧落2丁目
ナギノ木公園	牧落3丁目
そんぽの家5箕面唐池公園駐車場(水・金)	箕面4丁目
芦原公園	箕面5丁目
おひさまルームみのお(月)※	箕面6丁目
箕面西北公園(月)	箕面8丁目
瀧安寺前広場	箕面公園2番地内

始めてくださるかたも募集中!
公園などで週1回以上定期的にラジオ体操を行い、一般の参加者を受け入れていただけるかた(個人またはグループ)に、ラジオ体操スタートセットを進呈!
いつでもラジオ体操ができる「ラジオ体操CD」付き。



ラジオ体操を始めるに当たってのご相談は保健スポーツ室(☎727・9563)へ。ご連絡をお待ちしています

【人の動き/2019.5.1現在】 世帯数 61,228 (230) 男66,080 (101) 女72,243 (102) 計138,323 (203) ()内は前月からの増

編集/箕面FMまちやま株式会社 発行/箕面市役所 〒562-0003 大阪府箕面市西小路4-6-1 ☎072-723-2121 市ホームページ: www.city.minoh.lg.jp