

歩いて! 体操して!  
滝道週末ウォーキング 公園でラジオ体操



スタンプ集めて! もらっちゃお!

# 緊急決定! 数量限定 コラボ 缶バッジ

## 第21弾 プレミアム缶バッジ

4月1日(水)から交換スタート!

前回の「ひこにゃん」&「バリィさん」からバトンを受け取ったのは、なんと「ゆるキャラグランプリ2019」王者「アルクマ」!長野県PRキャラクターの「アルクマ」が、ゆずるとお近づきになった記念として、手打ちの信州そばを振る舞ってくれました!  
「アルクマ」と滝ノ道ゆるのプレミアムコラボ缶バッジは、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!

第21弾「アルクマ」&「滝ノ道ゆる」の 激レア缶バッジ



### 滝ノ道ゆる缶バッジ スタンプ30個ごと

市立総合運動場の ミズノスポーツ教室がおトクになる特典もあるよ! 箕面市立総合運動場 検索

ミズノスポーツ教室の参加費割引または教室体験無料!  
スタンプ45個 10%OFF! スタンプ90個 20%OFF!

詳しくは市内各公共施設に設置のちらし、または市立総合運動場のホームページをご覧ください。

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。

スタンプ帳配布及び缶バッジ交換場所

- ラジオ体操実施場所(スタンプ帳配布のみ)
- 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」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 関メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721・3014 FAX 721・3140

園保健スポーツ室 ☎727・9563 FAX 727・3539

1回の参加で、スタンプ1個ゲット!  
たった3分間でできる全身運動 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

ラジオ体操は、たった3分間でできる全身運動です。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	所在地	日時
新家児童遊園	粟生新家1丁目	月・水・金曜日、午前6時30分
箕面東公園	粟生新家2丁目	毎日、午前6時30分
スギ薬局 箕面東店	粟生外院1丁目	土曜日、午前8時50分
外院の里北公園	粟生外院4丁目	土曜日、午前6時30分
間谷西公園	粟生間谷東6丁目	月~金曜日、午前6時30分※
粟生南公園	粟生間谷西3丁目	毎日、午前6時30分
石丸朝市開催場所	石丸1丁目	水・金・日曜日、午前9時
布ヶ池西公園	稲5丁目	月~金曜日、午前6時30分※
稲ふれあいセンター	稲6丁目	月~土曜日、午前9時30分※
小野原南1号公園	小野原東3丁目	毎日、午前6時30分
仁鳥公園	小野原西6丁目	月~金曜日、午前6時30分※
おひさまルームかやの	萱野1丁目	月曜日、午前11時45分※
総合保健福祉センターアトリウム	萱野5丁目	月~金曜日、午前8時38分※
総合保健福祉センター中庭	萱野5丁目	水・日曜日、午前6時30分
青松園2号公園	外院3丁目	月~金曜日、午前6時30分※
桜南公園	桜5丁目	土・日曜日、午前6時30分
てりは包カフェ	桜井1丁目	月・火・木曜日、午前11時※
紅葉ヶ丘集会所ふれあい広場	新稲1丁目	水曜日、午後1時30分
箕面西公園	新稲3丁目	毎日、午前6時30分
やなぎぶち公園	西谷2丁目	土曜日、午前6時30分
山手公園	如意谷4丁目	毎日、午前6時30分
白鳥荘正面玄関前	白鳥3丁目	火・金・日曜日、午前8時45分
唐池公園	坊島1丁目	月~金曜日、午前6時30分
坊の島公園	坊島4丁目	月~金曜日、午前6時30分※
牧落八幡大神宮	牧落2丁目	月~金曜日、午前6時30分※
ナギノ木公園	牧落3丁目	毎日、午前6時30分
そんぼの家5箕面唐池公園駐車場	箕面4丁目	毎日、午前6時30分
芦原公園	箕面5丁目	水・金曜日、午前6時30分
おひさまルームみのお	箕面6丁目	毎日、午前6時30分
箕面西北公園	箕面7丁目	月曜日、午前11時45分※
龍安寺前広場	箕面8丁目	月曜日、午前6時30分
	箕面公園2番地内	毎日、午前6時30分

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!  
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。

ラジオ体操スタートセット  
いつでもラジオ体操ができる「ラジオ体操CD」付き。

【人の動き/2020.3.1現在】 世帯数 61,382 (-8) 男66,153 (-1) 女72,212 (-38) 計138,365 (-39)  
編集/箕面FMまちやまで株式会社 発行/箕面市役所  
〒562-0003 大阪府箕面市西小路4-6-1 ☎072-723-2121 FAX 072-722-7655  
市ホームページ: www.city.minoh.lg.jp

「みのおポスト」では、もみじだよりの一部を英語、中国語、韓国、朝鮮語で読むことができます。詳しくは国際交流協会(☎727-6912)へ。  
THE MINOH POST provides information from "Momiji Dayori" in English, etc. Please contact MAFGA(☎727-6912).  
在箕面信息里, 可以看到「もみじだより」里的英语版, 中文版, 韩国, 朝鲜语版。详细请同国际交流协会联系(☎727-6912)。  
미노호포스트에서, 「もみじだより」의 일부를 영어 중국어 한국조선어판으로 보실 수 있습니다. 자세한 것은 국제교류협회(☎727-6912).

国際交流協会(MAFGA) ホームページ mafga.or.jp