

新型コロナウイルス感染拡大の影響による、「滝道週末ウォーキング」「まちやまウォーキング」の開催の有無については、保健スポーツ室(☎724・6998)へお問い合わせください。

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!

交換は今だけ! なくなり次第終了です。交換はお早めに!

第21弾 数量限定 コラボ プレミアム缶バッジ

第21弾
「アルクマ」&
「滝ノ道ゆずる」の
激レア缶バッジ



先月、ついに登場した「アルクマ」と滝ノ道ゆずるのプレミアムコラボ缶バッジ第21弾は、大好評につき続々交換中! 「アルクマ」が腕をふるった本場の信州そばは、見るからにおいしそうと話題沸騰! ゆずるの食欲と同じように、缶バッジ人気もとどまるところを知りません! プレミアムコラボ缶バッジ第21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
スタンプ30個ごと



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キーワードポイントを「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 図メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721・3014 FAX 721・3140

図保健スポーツ室 ☎724・6998 FAX 724・6010



1回の参加でスタンプ1個ゲット! たった3分間で行える全身運動
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。

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、一部の実施場所が活動を休止しています。今後については、各実施場所にご確認ください。

市内31カ所で実施中!

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
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※
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※
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3時30分
やなぎぶち公園	西稻2丁目	土曜日、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※
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	水・金曜日、午前6時30分
芦原公園	箕面5丁目	毎日、午前6時30分
箕面西北公園	箕面8丁目	月曜日、午前6時30分
間谷西公園	粟生間谷東6丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
稲ふれあいセンター	稲6丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
おひさまルームかやの	萱野1丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
総合保健福祉センターアトリウム	萱野5丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
箕面西公園	新稲3丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
山手公園	如意谷4丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
牧落八幡大神宮	牧落2丁目	休止中・5月12日(火)から再開予定
おひさまルームみのお	箕面6丁目	休止中・5月7日(木)から再開予定
龍安寺前広場	箕面公園2番地内	休止中・5月7日(木)から再開予定

始めてくださるかたも募集中!

ラジオ体操 スタートセット

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(☎724・6998)へご連絡をお待ちしています。



「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 국제교류협회로(☎727・6912).

国際交流協会(MAFGA) ホームページ
mafga.or.jp