

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
まちやまウォーキング



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22弾 プレミアム缶バッジ

前回の「アルクマ」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2018」の王者で、埼玉県志木市文化スポーツ振興公社の公式キャラクター「カパル」! 滝ノ道ゆずるが「ゆるキャラ・グランプリ2020 THE FINAL」に出場すると知り、最後の戦いで日本への流れをぜひつかんでほしいと、特製の流しそうめんを振る舞ってくれました!
「カパル」と滝ノ道ゆず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22弾「カパル」&「滝ノ道ゆずる」の激レア缶バッジ



滝ノ道ゆずる缶バッジ スタンプ30個ごと

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

ミス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 関メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721・3014 ☎721・3140

園保健スポーツ室 ☎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
ではは包カフェ	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	西宿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
坊島の島公園	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S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6丁目	月曜日、午前11時45分*
瀧安寺前広場	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(☎724・6998)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。



「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