

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!

交換は今だけ!

なくなり次第終了です。交換はお早めに!

第23弾 数量限定 コラボ プレミアム缶バッジ

先月、ついに登場した「とさけんぴ」と滝ノ道ゆずるのプレミアムコラボ缶バッジ第23弾は、立ち合い一気の快進撃で続々交換中!土俵に上がった「とさけんぴ」とゆずるの臨場感あふれる相撲コラボは、見ているだけで元気が出ると大評判!名行司のゆずるでも、さばき切れないほどの人気です!

「とさけんぴ」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!

滝ノ道ゆずる缶バッジ
スタンプ30個ごと



第23弾
「とさけんぴ」&
「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)



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。

ラジオ体操実施場所	所在地	日時
NEW 稲見児童遊園	稲2丁目	土曜日、午前6時30分
NEW 滝ヶ花公園	西小路3丁目	月・金曜日、午前7時30分
NEW ニューセンバハイツ北側広場	船場西1丁目	火・金曜日、午前9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17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7時※
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	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7時
西宿1号公園	西宿3丁目	水曜日、午前10時30分
山手公園	如意合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	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
おひさまルームみのお	箕面6丁目	月曜日、午前11時45分※
箕面西北公園	箕面8丁目	月曜日、午前6時30分
瀧安寺前広場	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。



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」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
問メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721-3014 0721-3140

問保健スポーツ室 ☎724-6998 0724-6010

「みのおポスト」では、もみじだよりの一部を英語、中国語、韓国語、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