

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! 第24弾 数量限定 コラボ缶バッジ

なくなり次第終了です。交換はお早めに!

先月、ついに登場した「たかたのゆめちゃん」と滝ノ道ゆずるのプレミアムコラボ缶バッジ第24弾は、話題を呼んで続々交換中!最後の「ゆるキャラグランプリ」を戦い終えた2人が、のびのび仲良くもちつきを楽しむようすは、見ているだけで幸せになれると大好評。プレミアムコラボ缶バッジ第24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)

第24弾 「たかたのゆめちゃん」& 「滝ノ道ゆずる」の 激レア缶バッジ



挑戦者 求む。

謎解き滝道ウォークラリー
滝ノ道ゆずるからの挑戦状

詳しくは6ページをご覧ください。

春の子どもフェスティバルin箕面
3月20日(祝) 開催
午前9時~午後4時
芦原公園~修業の古場~箕面駅前広場
滝道を歩いて、滝ノ道ゆずるからの挑戦状に挑もう。

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!
せつ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。台風被害による復旧工事に伴い、キーワードポイントと修業の古場休憩所前に変更しています。

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、修業の古場休憩所前の **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

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 木戸ヶ池緑地	西宿1丁目	火曜日、午後3時
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7時*
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
西脇遊園	稲2丁目	土曜日、午前6時30分
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*
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*
ニューセパハイツ北側広場	船場西1丁目	火・金曜日、午前9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
滝ヶ花公園	西小路3丁目	月・金曜日、午前7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
新池公園	坊島3丁目	水曜日、午前10時
坊島の公園	坊島4丁目	月~金曜日、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*
瀧安寺前広場	箕面公園2番地内	毎日、午前6時30分
新家児童遊園	粟生新家1丁目	休止中・3月から再開
総合保健福祉センター中庭	萱野5丁目	休止中・3月から再開
山手公園	如意谷4丁目	休止中・2月8日(月)から再開予定
唐池公園	坊島1丁目	休止中・2月15日(月)から再開予定
牧落八幡大神宮	牧落2丁目	休止中・3月から再開
ナギノ木公園	牧落3丁目	休止中・3月から再開
箕面西北公園	箕面8丁目	休止中・3月から再開

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。

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

園保健スポーツ室 ☎724-6998 FAX724-6010