

らっちゃお

は今だけ です。交換はお早めに!

10月に登場した「イヌナキン」と滝ノ道ゆずるのプレミアムコラボ缶

バッジ第27弾は、話題を呼んで続々交換中!一生懸命修業に取り組 む滝ノ道ゆずると、それを全力でサポートする「イヌナキン」。この2 人の友情パワーは、見ているだけで元気が出ると大好評!

プレミアムコラボ缶バッジ第27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



滝道は最高のウォーキングコース!

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!!

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 年週土曜日 (事前申込不要 小学生以下は保護者同伴)

スタンプ 午前9時30分~午後4時

プロ質面公園管理事務所前のスタンプポイント 押印場所 (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 11キーワートポイント 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 えると、「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。



o**T** [/*

唐人戻岩

111

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 図721·3140

間保健スポーツ室 ☎724・6998 ☎724・6010



缶バッジへの交換の際は、必ずスタンプ

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)





たった3分間で行える全身運動

ラジオ体操は、たった3分間で行える全身運動です。ラシ 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 新家児童遊園 粟生新家1丁目 箕面東公園 粟生新家2丁目 スギ薬局 箕面東店 粟生外院1丁目 外院の里北公園 粟生外院4丁目 間谷西公園 粟生間谷東6丁目 粟生南公園 粟生間谷西3丁目 石丸朝市開催場所 石丸1丁日 西脇游園 稲2丁目 布ヶ池西公園 稲5丁目 稲ふれあいセンタ 稲6丁目 今宮西公園 今宮4丁目 小野原南1号公園 仁鳥公園 おひさまルームかやの 萱野1丁目 総合保健福祉センターアトリウム 萱野5丁目 青松園2号公園 外院3丁目 桜南公園 桜5丁目 てりは包カフェ 桜井1丁目 ューセンバハイツ北側広場 船場広場 箕面西公園 新稲3丁目 木戸ヶ池緑地 西宿1丁目 やなぎぶち公園 西宿2丁日 西宿1号公園 西宿3丁目 滝ヶ花公園 山手公園

小野原東3丁目 小野原西6丁目 船場西1丁目 船場東3丁目 西小路3丁目 如意谷4丁目 白島3丁目 坊島1丁目 坊島3丁目 坊島4丁日 箕面4丁目 箕面5丁目 箕面6丁月 箕面8丁日 箕面公園2番地内 萱野5丁目 牧落2丁月 牧落3丁目

月・水・金曜日、午前6時30分 毎日、午前6時30分 土曜日、午前8時50分 土曜日、午前6時30分 月~金曜日、午前7時※ 毎日、午前6時30分 水・金・日曜日、午前9時 土・日曜日、午前6時30分 月~金曜日、午前6時30分※ 月~土曜日、午前9時30分※ 土曜日、午前6時30分 毎日、午前6時30分 月~金曜日、午前6時30分※ 月曜日、午前11時45分※ 月~金曜日、午前8時38分※ 月~金曜日、午前7時 土・日曜日、午前7時 火•木曜日、午前11時 火・金曜日、午前8時50分 月~金曜日、午前7時※ 毎日、午前6時30分 火曜日、午後3時 土曜日、午前7時 水曜日、午前10時30分 月・金曜日、午前7時30分 毎日、午前6時30分 火・金・日曜日、午前8時45分 月~金曜日、午前6時30分 水曜日、午前10時 月~金曜日、午前6時30分※ 水・金曜日、午前6時30分 毎日、午前6時30分 月曜日、午前11時45分※ 月曜日、午前6時30分 毎日、午前6時30分 休止中・3月から再開 休止中・3月から再開

日時 ※祝日は実施していません

始めてくださるかたも募集中!

白島荘正面玄関前

おひさまルームみのお

総合保健福祉センター中庭

そんぽの家S箕面唐池公園駐車場

唐池公園

新池公園

芦原公園

坊の島公園

箕面西北公園

瀧安寺前広場

牧落八幡大神宮

ナギノ木公園

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(5724・6998)へ。ご連絡をお待ちしています。



国際交流協会 (MAFGA)

いちぶ えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご ょ くゎ こくさいこうりゅうきょうかい
「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)。 미노오포스트에서,「もみじだより」의일부를 영어 중국어 한국조선어판으로 보실수 있습니다. 자세한 것은 국제교류협회로(☎727・6912).

ホームページ mafga.or.jp