

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!

緊急決定! 数量限定 コラボ 缶バッジ
第28弾 プレミアム缶バッジ

プレミアムコラボ缶バッジ第28弾がついに登場! 2022年最初の缶バッジを飾ってくれたのは、なんと静岡県浜松市のマスコットキャラクター「直虎ちゃん」。正月太りが気になるという滝ノ道ゆずるのために、「直虎ちゃん」が用意してくれたのは、同じ浜松市の大人気キャラ「家康くん」が描かれた大きな缶! 2人で元気いっぱい駆け回り、新春の風揚げを楽しみました。「直虎ちゃん」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!

第28弾 「直虎ちゃん」& 「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)

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 ミズノスポーツ教室がおトクになる特典も! 箕面市立総合運動場 割引特典 検索
ミズ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。

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 |
|-----------------|----------|-----------------|
| 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・日曜日、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※ |
| 今宮西公園 | 今宮4丁目 | 土曜日、午前7時 |
| 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7時 |
| てりは包カフェ | 桜井1丁目 | 火・木曜日、午前11時※ |
| ニューセバハイツ北側広場 | 船場西1丁目 | 火・金曜日、午前8時50分 |
| 船場広場 | 船場東3丁目 | 月～金曜日、午前7時※ |
| 木戸ヶ池緑地 | 西宿1丁目 | 火曜日、午後3時 |
| 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 |
| 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 |
| 新池公園 | 坊島3丁目 | 水曜日、午前10時 |
| 坊の島公園 | 坊島4丁目 | 月～金曜日、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 |
| おひさまルームみのお | 箕面6丁目 | 月曜日、午前11時45分※ |
| 滝安寺前広場 | 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 |
| 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 |

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 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
園メイ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 ☎724・6010

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。