

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28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「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第28弾は、話題を呼んで続々交換中! 2人仲良く風揚げを楽しむようすは、見ているだけで清々しい気持ちになれると大評判! 空高く舞い上がる風と同じように、缶バッジ人気もどんどん高まっています。プレミアムコラボ缶バッジ第28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28弾 「直虎ちゃん」& 「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

春のこどもフェスティバルin箕面 3月12日(土) 開催 午前9時~午後4時 芦原公園~箕面大滝~瀬安寺境内 滝道を歩いて、滝ノ道ゆずるからの挑戦状に挑もう。

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道ギャラリーの「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 園メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721・3014 FAX 721・3140

関保健スポーツ室 ☎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
NEW みのおキッズモール キュースステージ周辺	西宿1丁目	水曜日、午後4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※
ニューセンバツ北側広場	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※
箕面西公園	新稲3丁目	毎日、午前6時30分
木戸ヶ池緑地	西宿1丁目	火曜日、午後3時
やなぎぶ公園	西宿2丁目	土曜日、午前7時
滝ヶ花公園	西宿3丁目	水曜日、午前10時30分
山手公園	西小路3丁目	月・金曜日、午前7時30分
白鳥荘正面玄関前	如意谷4丁目	毎日、午前6時30分
唐池公園	白鳥3丁目	火・金・日曜日、午前8時45分
新池公園	坊島1丁目	月~金曜日、午前6時30分
坊の島公園	坊島3丁目	水曜日、午前10時
そばの家5箕面唐池公園駐車場	坊島4丁目	月~金曜日、午前6時30分※
芦原公園	箕面4丁目	水・金曜日、午前6時30分
おひさまルームみのお	箕面5丁目	毎日、午前6時30分
瀬安寺前広場	箕面6丁目	月曜日、午前11時45分※
新家児童遊園	箕面公園2番地内	毎日、午前6時30分
総合保健福祉センター中庭	粟生新家1丁目	休止中・3月から再開
牧落八幡大神宮	萱野5丁目	休止中・3月から再開
ナギノ木公園	牧落2丁目	休止中・3月から再開
箕面西北公園	牧落3丁目	休止中・3月から再開
	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。

