

# 箕面公園

# まちやま健康 Picnic

6/5(日)  
10:00~15:30

箕面公園内  
瀧安寺前広場  
(雨天中止)

体験

## ノルディックウォーキング 無料

ノルディックウォーキングは、ポールを正しく使えば普通に歩くのと比べて身体活動量が30%もアップする運動です。続けて行うことで肩関節、股関節の動き、姿勢がよくなり、力強く歩くことができます。年齢問わずご参加いただけます。

🕒 10:30~12:00 🕒 13:45~15:10  
各回先着20名 ポール貸出し 瀧安寺前広場にて受付



講師: 履正社医療スポーツ専門学校 スポーツ福祉コース・スポーツインストラクターコース 教員・学生のみなさん  
※準備体操のあと、園内へ出て行きます。

箕面公園では、毎月第1日曜日に「まちやまウォーキング」を実施することになりました。そのスタートアップイベントとして、今回は健康や癒しをテーマにした青空市を開催。街からすぐそばの豊かな自然にあふれた箕面公園で、健康的に、美味しく楽しい時間を過ごしませんか？

## 第1回 まちやまウォーキング 無料

箕面公園にある滝道は、美しい自然のなかで適度な距離を歩ける最高のウォーキングコースです。「まちやまウォーキング」では、毎月第1日曜日に気軽にご参加いただけます。受付で台紙をもらったら、コース上に設けられた3つのクイズにチャレンジ! ゴール会場で答え合わせを行います。箕面の森を楽しみながら歩いてみませんか。詳しくは、問い合わせ先まで。

🕒 9:30 瀧安寺前広場にて受付開始 🕒 16:00までスタンプ押印

ウォーキングや体験は動きやすい服装と靴でご参加ください。水分やタオルはご持参ください。



### 瀧安寺

飲食や販売、体験などのブースが一堂に会します。「まちやまウォーキング」の受付、スタート&ゴールともに第1回のみ瀧安寺前広場です。

体験

## ポディケアインストラクターによるエクササイズ 無料

骨盤ストレッチや腰痛予防体操、ピラティスやヨガなど様々な分野でご活躍のインストラクターが登場。体も気分もすっきりさせたい方や親子で楽しみながら体を動かしたい方は是非この機会に体験してみてください。

🕒 11:30~12:10 キレイをめざすエクササイズ  
🕒 13:00~13:40 おやかでたいそう  
各回先着50名

講師: ポディケアインストラクター 中川弘佳さん



ショッピング

新緑深まる広場に、有機野菜や地元の新鮮野菜、からだに優しいお菓子などが並びます。お目当てのものはお早めに!

### 有機野菜やこだわり食材 SPROUT(スプラウト)

西日本の有機野菜やこだわり食材などを販売している箕面の八百屋さん。店主こだわりの食材がたくさん並ぶ予定です。様々な料理の専門家にも認められる味をぜひこの機会にお試ください。



### やさしいおかしつむぎ 箕面

白砂糖や卵、乳製品を使用せず、子どもにも安心して食べさせられる、美味しくてからだに優しいおやつを販売。有名百貨店のイベントなどででもすぐ売り切れてしまう人気店。当日はどんなラインナップになるのか、お楽しみに!

フード

お野菜たっぷりのアジアめしに見た目にも楽しいお弁当など、フード部門も充実。ウォーキングで体を動かした後は、からだに優しく美味しいお食事をどうぞ。

### 旬の野菜でアジアめし Cafe gallery phteah(フテア)



農家直送の旬の野菜をたっぷり使ったアジアな麺やサンドイッチが登場。酸っぱい、辛い、甘いなど一食でいろいろな味が楽しめるアジアンディッシュです。



### 旬菜べんとう freedom kitchen

「食べることは本当に大事」という想いで作っているお弁当屋さん。旬の野菜を使ったお弁当、黒糖豆菓子なども登場する予定です。

ワークショップ

ワークショップも“自然”にまつわるものを使用します。思い出作りになりますよ。

### おもしろ工作

自然の材料で、箕面のゆるキャラ・滝ノ道ゆずるくんのペンダントなどを作ります。青空の下でのクラフトワークは脳への刺激にもなります。参加費100円〜。



### moss garden テラリウム作り

テラリウムとは、小さい瓶のなかに植物などを入れて作る盆栽アート。今回は苔を使って作ります。参加費 1000円 瓶、砂、苔、石付き。オリジナルテラリウムの販売もあります。ロウで作る火を灯さないアロマキャンドル作り(有料)も。



健康相談

肩こりや腰痛などの体のちょっとした不調、日ごろ気になる健康のことなど、この機会に解消しましょう。

### 鍼灸体験 無料

ツボに鍼を刺したりお灸をすえたりする東洋医療の技術を無料で体験できます! 肩こりや腰痛、ストレスや美容にも効果があるとか。

履正社医療スポーツ専門学校 鍼灸学科  
鍼灸師 藤仁先生



### 健康相談&体力測定 無料

保健師や作業療法士など、専門家による簡単な体力測定や肥満・運動不足などお悩みを持つ方への相談などを行います。気軽にお立ち寄りください。

箕面市保健スポーツ課

問い合わせ先

メイプルハーツ箕面公園管理事務所 072-721-3014

次回まちやまウォーキングの開催は7/3(日)予定  
第2回以降は受付、ゴールともに昆虫館よこ公園事務所前