

春のたよりが 届いています。



※写真は、昨年4月中旬のシバザクラの見頃に撮影したもの。

■ カワズザクラ
開花：2月下旬
3月下旬

■ シバザクラ
開花：4月
5月

きっと会話も弾むはず♪

寒い季節の間に、外出を控えることが習慣付いていませんか？

まちには、春の陽気に導かれて“春のたより”が届いています。特に芦田川沿いは、多くの種類の植物があり、色とりどりの装いとなります。3～4月にかけては、カワズザクラ、ソメイヨシノ、シバザクラ等の順で見頃が続きます。親子やご夫婦でお散歩を楽しみながら“春のたより”を探してみましょう！



■ カワズザクラ

早咲きの桜として有名で、開花期間も長く、約1か月間楽しめるのも特徴。

健幸フェスティバル & 高石マルシェ

3.21 祝 【小雨決行】
10:00～15:00

※雨天の場合、ウォーキングの開催の有無に関するお問い合わせは、当日の7:00以降に☎(0180)997040へ。

※イベントの内容は、予告なく変更となる場合があります。

今回のミドコロ！

- 春の便りを楽しみながらウォーキング
- お楽しみ抽選会は、子ども向け抽選会（小学生以下対象）も開催！

【会場】 高石駅前広場

【問合先】 スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161

ウォーキングイベント



抽選券を
配布！

子ども向け
抽選券を
配布！

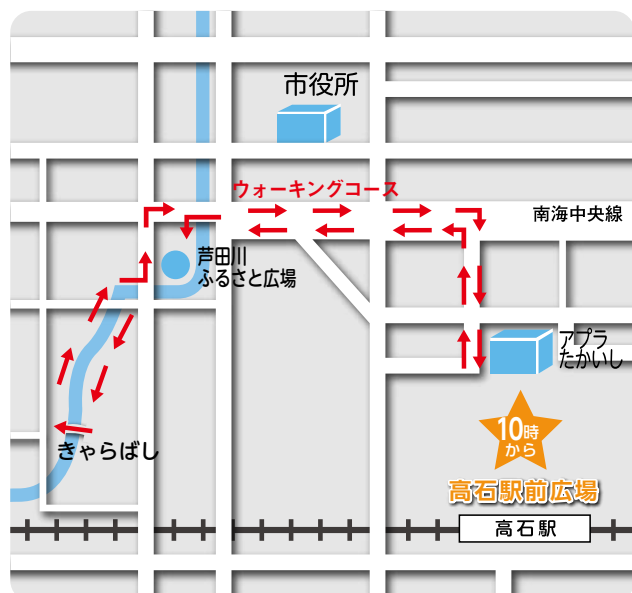
■ プログラム

10:20 歩き方ワンポイント講座

10:30 芦田川リバーサイド健幸ウォーク

コース：高石駅前広場～芦田川ふるさと広場
～きやらばし～高石駅前広場

所要時間：50分程度





抽選券を
配布！

●ポールウォーキング体験

時間 13:00から
募集 30人(先着順)
申込 12:10から受付開始

抽選券を
配布！

●歩き方教室

時間 13:00から
募集 100人(先着順)
申込 12:10から受付開始

健康フェスティバル

開設時間 10:00~15:00

■タイムスケジュール

- 9:55 羽衣学園高校オープニングダンス
- 10:00 あいさつ・来賓紹介
- 10:05 対談「健康の秘訣」
パネリスト：暁光雄さん
阪口市長
- 11:00 コナミキッズダンス
- 12:30 お笑いショー 暁トリオ
(光雄・明夫・あきら)
- 13:00 コナミキッズダンス
- 13:35 走り方アドバイス
- 14:00 総評・お楽しみ抽選会
→豪華景品をゲットしよう！

■開設ブース

- ・体力測定(反射神経)
- ・健康に関する各種相談
- ・物忘れ診断
- ・心の状態を測る「こころの体温計」ほか

高石マルシェ

抽選券を
配布！※

※抽選券は各店舗で数量限定で条件を満たした方へ配布

開設時間 10:00~15:00

■出店内容

- ・地元農産物
- ・大阪産(もん) 各種商品
- ・大阪商品計画 各種商品
- ・ふるさと納税ラインナップ商品 ほか



同日開催！ 自分自身を見つめ直すチャンス！

「あたま」と「カラダ」の健康測定

【時間】9:00~17:00 【場所】アブラたかいし(ギャラリー)

【主要内容】あたまの健康測定、疲労ストレス測定、体温・血圧、体組成、骨密度、測定結果のアドバイス など

【申込】合同会社ウェルネスオープンリビングラボホームページ [www.woll.co.jp] または高石市健康のまちづくり協議会 ☎080(1577)4773 へ