

第1回

みなみ

緑道

みんなで300万歩に挑戦!

ウォーキング

梅緑道

歩く距離は
体力にあわせてね!



2024年

3月3日(日)

小雨決行
(荒天中止)



南区ホームページ



南区公式X(旧 Twitter)

※開催の有無は当日南区ホームページまたは
南区公式X(旧 Twitter)をご確認ください

参加特典

全員に
オリジナルタオル プレゼント

抽選で20名に
にわだにまい
上神谷米(2kg)
が当たる



300万歩達成で
当選者数UP!
お楽しみに♪

受付 ※申込時に
選択した公園で

- 桃山公園
- 西原公園
- 庭代公園
- 御池公園

ゴール

西原公園

お楽しみブース
もあるよ!

事前申込
必要

申込方法 (応募期間 1月12日(金)～2月16日(金) 必着) 参加費無料

堺市電子申請システム、参加申込書は区政企画室への郵送・FAXまたは窓口へ

※参加申込書は各校区のスポーツ推進委員に提出も可

※参加申込書はチラシ裏面を使用または南区ホームページからダウンロード可

堺市電子申請
システム



主催 南区スポーツ推進実行委員会

共催 堺市南区自治連合協議会

協力 大阪健康福祉短期大学、大阪公立大学、帝塚山学院大学、桃山学院教育大学、桃山学院大学

申込先
お問合せ先 堺市南区役所 区政企画室 〒590-0141 堺市南区桃山台1-1-1 TEL 072-290-1805 FAX 072-290-1814

お楽しみブース in 西原公園

シャボン玉と遊ぼう

いろいろな大きさの
シャボン玉を
作ってみよう!



みなみ健活キャラバン

健康、体力チェック

握力測定、
血圧測定など

健康相談

保健師・
管理栄養士による
健康相談



西原公園では
ほかにもブースを出展します!

みみちゃんからの 挑戦状



ウォーキングしながら
「ミッション」に
挑戦してみよう!

※ミッションカードは各受付で配布

緑道を歩きながら
南区の魅力を
知ろう!



おおさか健活マイレージ
「アスマイル」アプリの
ポイントもゲット!

詳細はこちら→

ウォーキングイベントのルール

- 1 選択した受付場所からスタート
- 2 歩く距離は自分の体力・体調にあわせて
- 3 制限時間内にゴールの西原公園に到着

みんなで
300万歩を
めざそう!

Mapの見方

- ウォーキングコース
- トイレ
- ベンチ

第1回 みなみ緑道ウォーキング 参加申込書

応募期間
1月12日(金)～2月16日(金) 必着

参加申込書は
世帯ごとに記入ください

参加者①	ふりがな 氏名	電話番号	スマートフォンまたは 歩数計の持参※ <input type="checkbox"/> 持参する <input type="checkbox"/> 持参しない	住所 (〒 -)
参加者②			<input type="checkbox"/> 持参する <input type="checkbox"/> 持参しない	受付場所 (スタート地点) <input type="checkbox"/> 桃山公園 <input type="checkbox"/> 西原公園 <input type="checkbox"/> 庭代公園 <input type="checkbox"/> 御池公園 ※選択した公園からのスタートとなります。 公園内の受付にお越しください。
参加者③			<input type="checkbox"/> 持参する <input type="checkbox"/> 持参しない	参加者全員が中学生以下の場合 はご記入ください。
参加者④			<input type="checkbox"/> 持参する <input type="checkbox"/> 持参しない	ふりがな 保護者氏名
				保護者の 電話番号

※歩数計測のため、スマートフォン(歩数を計測できるもの)または歩数計のご持参にご協力をお願いします。お持ちでない方については、当日歩数計を貸与します。

参加申込書は区政企画室への郵送、FAX(072-290-1814)または窓口へ
その他の申込方法は表面をご確認ください。

・参加申込書にご記入いただいた個人情報は、当イベントの目的以外では使用しません。

・参加申込書を郵送・FAXされた時点で申込完了です。受付完了の通知は行いません。