

～身体も心もリフレッシュ～

# ゆめ・まち クリーンハイキング講座

箕面の山の環境整備や清掃活動を知っていただく社会課題啓発プログラム。  
自然の中で行うクリーンハイキングの魅力や市民団体の活動をお伝えすると共に、  
健康づくりのためのピラティス体験も実施!初心者向けのため、どなたでもご参加頂けます♪  
この春、身体も心も元気になる活動に触れてみませんか?

開催日時

## 5月21日(火)

①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30

場所

スタジモにしのみや(阪急西宮ガーデンズ本館 5階)

費用

無料

対象

大人(高校生以上)※こども同伴不可

協力

箕面の山パトロール隊

定員

1回10名(先着順)

申込方法

4月22日より申し込み開始。下記HPよりお申込みください。  
[http://stajimo.jp/?page\\_id=8674](http://stajimo.jp/?page_id=8674)



## クリーンハイキングの魅力を知ろう!

箕面の山の素晴らしさを次世代に伝え、一人でも多くのファンを作るため、市民団体が続ける活動についてご紹介。年間170回を超えて開催するクリーンハイキングの魅力について学んでみよう!



## 初心者大歓迎!ピラティスレッスン

普段の活動で行なっている森林浴とピラティスを組み合わせたハイキングイベントにちなみ、体幹を鍛えるレッスンを「スタジモにしのみや」で体験いただきます♪

【服装:動きやすい服】

※更衣室はございませんので、予めご了承ください。

※ヨガマットなどお持ちいただく必要はございません。

※ピラティスとは筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法のこと。



※画像はイメージです。

◆主催・問合せ 阪急阪神 未来のゆめ・まちプロジェクト事務局 (阪急阪神ホールディングス(株)内)  
06-6373-5086(9:00~12:00、13:00~18:00、土日祝は休)

「阪急阪神 ゆめ・まちソーシャルラボ」とは <https://www.hankyu-hanshin.co.jp/yume-machi/social-labo.html>

「未来にわたり住みたいまち」をつくりたい!そんな想いを同じくするグループ会社や市民団体の方々と協働で、グループ社会貢献活動「阪急阪神 未来のゆめ・まちプロジェクト」が進める、お客さま参加型の新たな共感創造の取組みです。ワークショップやセミナー等を通して、さまざまな「つながり」を発見し、社会課題の解決に向けた種をまく場となることを目指します。

