

**2023年度(第43回)クリーン作戦(清掃活動)のご案内**

市街地清掃を通じて住んでいる地域の皆様に、感謝の気持ちを伝えませんか。  
茨木市少林寺拳法連盟、市内各高校、済生会茨木病院の皆様などが参加されます。  
(前回は約330名参加)

一人でも多くの皆さまのご協力とご参加をお待ちしています。

— 記 —

日 時：2023年11月26日(日曜日) 午前8時50分集合

・当日、朝6時55分のNHK天気予報で、午前中の降水確率が70%以上の場合は中止

集合場所：JR茨木駅東口2Fデッキ広場

(右図参照。前回までとは集合場所が異なりますのでご注意ください。)

・自転車・バイク・自家用車は市営の駐輪・駐車場等をご利用ください。

解散場所：茨木高校正門奥広場(10:30閉会式 11:00頃 解散予定)

清掃地域：JR茨木駅西口→保健医療センターなど3コース

→旧パナソニック前→川端通り→茨木高校正門奥広場

持 参 物：○軍手・ゴミばさみ・帽子・タオル・マスク他

※1 ゴミ袋は当方で用意いたしますのでご持参は不要です。

※2 参加いただいた方には新支部ベスト・ペットボトル茶・極楽湯入湯券をお渡しいたします。

ご注意：・安全第一のために、必ず「歩道」を歩行・清掃して下さい。

・グループ毎に責任者を選任します。常に安全確認を徹底して下さい。

\*本件に関する問い合わせ先：社会貢献担当支部役員(榎本)

支部メール [ibaraki@shoai.ne.jp](mailto:ibaraki@shoai.ne.jp)

**2023年度 健康わいわい倶楽部「ノルディックウオーキング」のご案内**

健康づくりは松愛会会員の願いであり、松愛会活動のベースでもあります。「健康わいわい倶楽部」として、昨年実施して大変好評でした万博公園でのノルディックウオーキングを本年度も実施します。ノルディックウオーキングは、安全かつ健康効果の高いフィットネスウオーキングです。この機会に、会員様のみならずご家族もお誘い頂き、お気軽に参加いただきますようご案内いたします。

日時：2023年12月17日(日) 9:20~12:00頃

但し、当日朝6:55のNHK天気予報で、午前中の降水確率が50%以上の場合は中止。

場所：万博公園内 ノルディックウオーキング3Kmコース

会費：無料 飲料水一本は支給します。

集合：「万博記念公園」中央口前 午前9時20分 解散：12時 以降は自由行動

講師：健康運動指導士 岡本猛先生

(日本ノルディックフィットネス協会マスターインストラクター)

準備など：ウオーキングができる動きやすい服装、追加飲料水、タオル等ご持参下さい。

申込受付：11月1日~11月24日、HPにて申込み下さい

(会員登録がない方は電話も可)

申込先：松愛会茨木摂津支部HP または右の QRコードからの申込み。

(個人認証登録者のみ)

PCを扱えない人は、担当役員 鈴木 TEL 080-1270-5909 または支部役員まで

<注意>申し込み時には、1) 本人のお名前 2) 参加人数(最大2)

3) 同伴者との関係は必須とします。

開催時に撮影された写真の一部は、茨木摂津支部ホームページに掲載されます。

不都合のある場合は事前に支部役員に申し出てください。

2022年の様子

