

大阪市×セレッソ大阪×明治安田生命

大阪市を1周して賞品をもらおう!

# みんなてわくわくウォーキング 100kmチャレンジ

～コロナ禍に負けず、楽しく歩いて健康づくり～

1km歩くことに○を塗りつぶしながら、ゴールをめざそう!

大人は▶1500歩で1マス 塗ろう  
子どもは▶2000歩で1マス 塗ろう

成人の場合：1歩を70cmと想定すると、約1430歩で1km  
子どもの場合：1歩を50cmと想定すると、約2000歩で1kmとなります

90<sup>th</sup> 大阪城  
OSAKA CASTLE 天守閣  
復興90周年

1931年(昭和6年)11月7日に復興された大阪城天守閣は、2021年で90周年を迎えました。これを記念して、さまざまな事業・取組みが行なわれています。



## 大阪・関西万博 2025年に開催

2025年(令和7年)4月13日より、夢洲(ゆめしま)で大阪・関西万博が開催。「いのち輝く未来社会のデザイン」がテーマです。



提供:公益社団法人2025年日本国際博覧会協会



まずは咲洲をぐるっとまわってから、セレッソ大阪の練習グラウンドがある舞洲をめざそうや!

瀨古歩夢 選手 DF 15

START 月 日

**ヨドコウ 桜スタジアム**

2021年(令和3年)に生まれ変わったセレッソ大阪のホームスタジアム。日本一ピッチとの距離が近い臨場感あふれるスタジアムです。

**四天王寺 聖徳太子1400回忌**

593年(推古天皇元年)に聖徳太子によって建立された寺院。2021年(令和3年)は聖徳太子の薨去から1400回忌という節目の年です。

## アプリを使って、さらに楽しく!

**明治安田生命 MYほけんアプリ**

毎日の歩数を管理して「健活」をサポートするアプリ。目標歩数を設定して楽しく歩きましょう!

**おおさか健活マイレージ アスマイル**

大阪府民の健康をサポートするアプリ。健康活動を記録するとポイントが貯まり、特典が当たる抽選に参加できます。