

自然とつながる
森林ヨガ 2025spring
Nature Yoga

いつもの暮らしに一息入れて、本来の自分の心と身体に戻る体験をしてみませんか。新緑のしたたる静かな境内にてお待ちしております。

対象：18歳以上の女性限定
日時：4.27(日)・5.4(日)・5.5(月祝)・5.17(土)・5.24(土)
10:00~12:00 (すっきり朝ヨガ)
14:00~16:00 (ゆったり昼ヨガ)
場所：西江寺聖天閣
定員：各回18名 (18歳以上の女性限定)
費用：2,200円



登りは歩いて、ゆっくりラン
トレランデビュー
Trail Running for Beginners

トレイルランニングに興味はあるけれど、いきなり全速力で走るのはちょっと...というかた、自然の中でゆったりと体を動かし、心身ともにリフレッシュしたいかた、初心者向けのガイド付きで安心してトレランに挑戦したいかたにおすすめ。

阪急箕面駅集合 (約5km)
日時：5.3(土)、5.17(土)
①8:00~11:00
②11:00~14:00
定員：各回16名
費用：1,000円



汗をかいた後は、
ご褒美のハンモックタイム



新緑トレッキングルート案内

箕面の雄大な自然の中を歩くと気分すっきり。山あそびデビューにもピッタリな箕面のトレッキングルートをご用意しました。

山あそびデビュー

距離：5.0km
タイム：3時間
レベル：ビギナー
休憩場所：三国峠



ルート案内

エキスパート

距離：11.0km
タイム：6時間
レベル：エキスパート
休憩場所：勝尾寺園地



ルート案内



この季節だけの
贅沢なひととき
箕面川床
Minoh Kawayuka

4.19(土)~11.3(月・祝)

吹き抜ける風を感じながら、旬の食材をふんだんに取り入れた目にも鮮やかなお料理が楽しめます。箕面川沿いにあり、ゆったりと自然を楽しむのにもぴったり。

川床磯よし
☎072-724-2477
川床音羽山荘梅屋敷
☎072-721-3005



参加費無料

箕面観光ボランティアガイド案内で巡る
新緑満喫ハイキング

予約制 (定員20名)

4.19(土)
4.29(火・祝)

春のオケ原 植物観察
勝尾寺の八天石蔵巡り

オープンハイキング (予約不要)

5.7(木)
5.25(日)

新緑の森を満喫(勝尾寺園地を散策)
初夏のこもれびの森を歩く



周辺のイベント情報

新緑カーニバル(4.15火~6.1日)の期間中、箕面公園周辺ではイベント盛りだくさん。詳しくは箕面市観光協会のホームページをご覧ください。



箕面山瀧安寺
**採燈大護摩供
戸開法要
山伏大行列**

関西一円より山伏が集結。法螺貝や祭具・装束を用いた伝統的な儀式が行われます。

日時：4.15(火)10:00~13:00
場所：阪急箕面駅~箕面山瀧安寺



箕面公園管理事務所
**箕面大滝
ライトアップ**

期間限定で箕面大滝のライトアップが実施されます。

日時：4.26(土)~5.6(火・祝)
日没~21:00



箕面 交通・観光案内所

TEL 072-723-1885
FAX 072-721-1788

所在地：大阪府箕面市箕面1-1-1
(阪急箕面駅改札を出て右)
営業時間：平日10:00~16:00
土・日曜、祝日9:00~17:00
休館日：木曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12月28日~1月4日)



Touch Minoh 箕面市観光協会ホームページ



箕面市ふるさと納税で/
PayPay商品券



寄附金額の3割相当の「PayPay商品券」がその場でもらえる!

※箕面市以外にお住まいのかたが対象です。詳しくはこちら



MINOH EXPO

Minoh
**新緑
リトリート**
Minoh Shinryoku Retreat
2025



Contents

- リフレッシュポイントセレクション
- 森林ヨガ2025spring
- トレランデビュー 登りは歩いてゆっくりラン
- 新緑トレッキングルート案内
- 新緑満喫ハイキング
- 箕面川床
- 周辺のイベント情報紹介

箕面市観光協会ホームページがリニューアルしました



発行・主催/箕面市観光協会 後援/箕面市

「リトリート」
日常から離れて心身を癒やす活動や旅のこと