



10年ウォーク

大阪2025 ウォーキング

主催/NPO法人 大阪府ウォーキング協会 協賛/大阪シティ信用金庫

続けられる!ウォーキングで毎日健康!



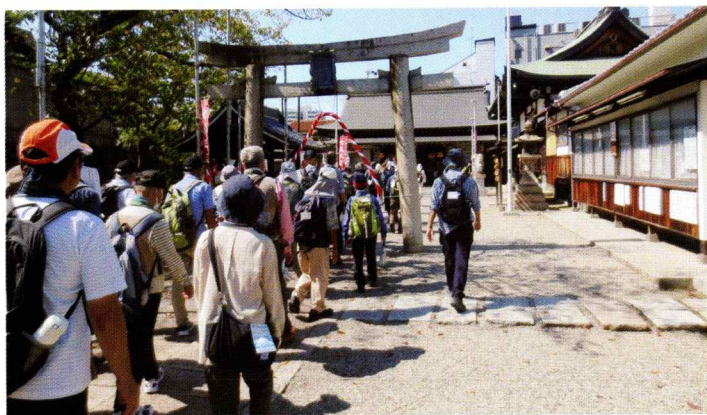
Let's Enjoy!

参加費 各500円(★は300円)
※中学生以下は無料、大人同伴要

..... 初心者も楽しめるウォーキング

10月							
日	曜	協会名	行事名	距離	最寄駅・集合場所	集合時間	解散場所
1	水	関歩協	★御堂筋チョット寄り道、西・東	10km	JR天満駅・扇町公園	10:00	JR難波駅
2	木	南大阪	★大阪メトロ 喜連瓜破駅～長居駅	12km	大阪メトロ 喜連瓜破駅 2番出入口 瓜破西北公園	9:45	大阪メトロ 長居駅
4	土	オレンジ	難波から斑鳩の里へ聖徳太子往来のみちを歩く⑤	12km	JR王寺駅	9:30	JR法隆寺駅
4	土	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑨メトロあびこ駅～住之江公園駅	7km	浅香中央公園(メトロあびこ駅4番出口)	9:15	メトロ住之江公園駅
5	日	近笑会	浪花すみれの大阪大好きや⑩ 西行法師ゆかりの江口の君堂を訪ねて	10km	JR吹田駅 駅南広場	8:45	JR淡路駅
12	日	大歩協	水都大阪シリーズ⑥ “城北川”から“毛馬の閘門”へ歩く	10・6km	JR桜ノ宮駅西出口	9:45迄	JR天満駅
14	火	近笑会	大阪市内バラ園めぐり	11km	JR西九条駅 西九条西公園	8:45	JR京橋駅
18	土	関歩協	バラ園・大池と緑道巡り	11km	JR中山寺駅・かいづか公園	9:45	JR伊丹駅
18	土	南大阪	スカイパークから空の旅へ	12km	JR伊丹駅東口 JR伊丹公園	9:45	JR北伊丹駅
18	土	河内長野	河内西国霊場を巡る	9km	JR柏原駅	9:15	JR八尾駅
19	日	大歩協	レトロな酒蔵のまち・灘五郷を歩く	10・7km	JR住吉駅	9:45迄	JR摩耶駅
19	日	オレンジ	《堀川と鴨川の水辺を歩く》京都上る、下る	13km	JR二条駅	9:30	地下鉄三条京阪駅・(JR京都駅)
25	土	関歩協	長尾街道から大泉緑地へ	10・6km	JR堺市駅・東雲公園	9:45	JR三国ヶ丘駅
25	土	近笑会	古代「猪甘津(いかいつ)の史跡めぐり&コリアンタウン	10km	JR天王寺駅 てんしば	8:45	JR森ノ宮駅

11月							
日	曜	協会名	行事名	距離	最寄駅・集合場所	集合時間	解散場所
1	土	大歩協	暮しを守る川の番人・安威川ダムへ行こう!	12km	JR総持寺駅	9:45迄	JR総持寺駅
5	水	関歩協	★なにわのロマンと歴史の道を歩こう	10km	JR森ノ宮駅・森之宮公園	10:00	JR寺田町駅
6	木	南大阪	★大阪メトロ コスモスクエア駅～コスモスクエア駅	11km	大阪メトロ中央線 コスモスクエア駅 1番出入口シーサイドコスモ(海浜緑地)	9:45	大阪メトロ コスモスクエア駅
8	土	南大阪	武庫川から尼ロックそして尼崎城へ	12km	阪神本線 武庫川駅 東出口 武庫川河川敷	9:45	阪神本線 尼崎駅
9	日	近笑会	浪花すみれの大阪大好きや⑪渡船となみはや大橋ウォーク	11km	JR弁天町 市岡元町公園	8:45	JR桜島駅
11	火	近笑会	住道から放出へ 学研都市線をウォーク	10km	JR住道駅 末広公園	8:45	JR放出駅
12	水	関歩協	★大阪の8低山を巡ろう(帝塚山・聖天山)	10km	JR長居駅・長居公園	10:00	JR天王寺駅
15	土	AOWA	AOWAウォーク(3) さわやかウォーク 「天満天神・城跡とバラ園めぐり」	8・12km	JR天満駅・扇町公園	9:30	JR大阪城公園駅
16	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑩メトロ住之江公園駅 ～コスモスクエア駅	7・10km	住之江公園(メトロ住之江公園駅1番出口)	9:15	コスモスクエア駅(短:ポートタウン東駅)
18	火	近笑会	奥河内の名刹! 秋色に染まる延命寺	10km	南海河内長野駅 駅前広場	8:45	南海河内長野駅
23	日	大歩協	水都大阪シリーズ⑦“安治川隧道”から “天保山渡船場”をめぐる	10・7km	JR西九条駅	9:45迄	JRユニバーサルシティ駅
23	日	オレンジ	泉北泉ヶ丘から西高野街道を訪ねて	12km	泉北泉ヶ丘駅	9:30	南海河内長野駅
24	月・祝	AOWA	大阪シティ信用金庫主催 大阪・関西万博メモリアルウォーキング 舞洲・夢洲を歩く	11km	阪神伝法駅・伝法公園	10:00	大阪メトロ夢洲駅
25	火	近笑会	豊中市にも古墳が有るのをご存じですか?	10km	阪急曽根駅 萩の寺公園	8:45	阪急庄内駅
26	水	関歩協	澤標住吉神社から大野川緑陰道へ	11・7km	JR福島駅・福島公園	9:45	JR塚本駅
29	土	大歩協	花めぐり⑩晩秋の箕面!紅葉と大滝から 菅野駅をめぐる	10・6km	阪急箕面駅	9:45迄	北急箕面萱野駅



10月～12月のスケジュール

※コース・日程は変更となる場合がございます。

12月

日	曜	協会名	行事名	距離	最寄駅・集合場所	集合時間	解散場所
2	火	近笑会	大浜公園から紀州街道を経て浜寺公園へ	10km	南海堺駅 西口広場	8:45	南海羽衣駅
6	土	南大阪	年末恒例 厄払い八社めぐり②③	13km	JR・阪急・阪神三ノ宮駅生田神社境内	9:45迄	JR神戸駅
6	土	オレンジ	難波から斑鳩の里へ聖徳太子往来のみちを歩く⑥	10km	JR法隆寺駅	9:30	JR法隆寺駅
6	土	河内長野	大阪城公園の紅葉ウォーク	7km	扇町公園 (JR天満駅)	9:15	JR森ノ宮駅
7	日	近笑会	浪花すみれの大阪大好きや②行基に関係のない 行基ゆかりの地をめぐる	10km	JR長居駅 長居公園	8:45	JR我孫子町駅
9	火	近笑会	猪名寺から塚口まで	11km	JR猪名寺駅 稲荷公園	8:45	JR塚口駅
10	水	関歩協	★大阪の8低山を巡ろう(昭和山・天保山)	10km	JR大正駅・大正橋公園	10:00	JR桜島駅or大阪メトロ大阪港駅
11	木	南大阪	★大阪メトロ 朝潮橋駅～朝潮橋駅	8km	大阪メトロ 朝潮橋駅 2A番出入口 八幡屋公園	9:45	大阪メトロ 朝潮橋駅
13	土	関歩協	有馬古道から小浜宿へ	13km	JR伊丹駅・東広場	9:45	JR宝塚駅
14	日	大歩協	水都大阪シリーズ⑧旧淀川“大川・堂島川” に架かる橋をめぐる	10・5km	JR桜ノ宮駅西出口	9:45迄	JR福島駅
20	土	関歩協	大坂の陣の古戦場跡めぐり	11・8km	JR大阪城公園駅	9:45	JR森ノ宮駅
21	日	大歩協	頑張って30km!冬の淀川河川敷を歩こう!	30・20・10km	JR桜ノ宮駅西出口	8:00迄	JR茨木駅
21	日	オレンジ	近鉄・大和西大寺から平城京をめぐり薬師寺・ 仏足石へ	7km	近鉄・大和西大寺駅	9:30	近鉄・西ノ京駅

大阪ウォーキングの完歩証を贈呈いたします。



◀各ウォークを完歩されたら
協会スタッフが参加証をお渡しします。

各ウォークのゴールでお渡しする
「大阪ウォーキング」の参加証を
台紙に貼ってください。

大阪2025 ウォーキング
10年ウォーク

「参加証貼付台紙」 大阪ウォーキング参加のコースをゴールされた方に参加証を配布しております。

続けられるウォーキングで
目指せ! 10年ウォーク

12枚の参加証を貼付する台紙のイメージ:

- 1 大阪2025 12-8-21
- 2 大阪2025 12-8-21
- 3 大阪2025 12-8-21
- 4 大阪2025 12-8-21
- 5 大阪2025 12-8-21
- 6 大阪2025 12-8-21
- 7 大阪2025 12-8-21
- 8 大阪2025 12-8-21
- 9 大阪2025 12-8-21
- 10 大阪2025 12-8-21
- 11 大阪2025 12-8-21
- 12 最終参加のコースのゴールで完歩証の申請が可能です

主催 大阪府ウォーキング協会

21km 1月11日	2025	大阪 IVV- 関西 JAPAN 14590
1月11日	2025	大阪 IVV- 関西 JAPAN 14590
ダイヤリ-用	大阪国際女子マラソンウォーク	21 km 関歩協

(参加証イメージ)

参加証12枚貼った台紙を提出していただくと完歩証申請カードをお渡しします。必要事項を記入していただき、ウォーク協会にお渡しください。

開催地に当日午前7時に暴風・大雨等の気象警報が出ている場合は中止といたします。

- ★雨天決行(雨具をご持参ください) ★昼食は各自でご用意ください
- ★天候等その他の理由により途中で中止する可能性があります ★事前お申込み不要です。会場へ直接お越しください。
- ★ウォーキング中のマスク着用につきましては、個人判断とします。

未来を創る、 大阪から世界へ

一人ひとりが輝く明日を



三倉 菜奈

三倉 佳奈

※写真はイメージです

信頼で地域とつながる

 大阪シティ信用金庫

本店 〒541-0041 大阪市中央区北浜 2-5-4 TEL(06)6201-2881 (代表)

..... 10 年ウォークとは

ウォーキングは誰もがいつからでもはじめることができる手軽なスポーツです。

「大阪ウォーキング2025」では年間を通じて

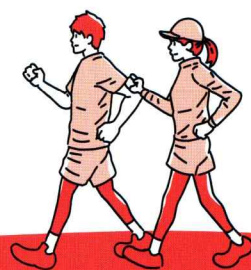
バラエティに富んださまざまなコースを楽しむことができます。

自分に合ったコースをぜひ歩いてみてください。

期間中に12コース歩かれた方にはNPO法人 大阪府ウォーキング協会より

「完歩証」を贈呈いたします。

ウォーキングを10年続けて自分の足で歩ける健康で楽しい人生を送りましょう!



お問い合わせはNPO法人 大阪府ウォーキング協会 加盟各団体までお願いします。

表 記	加盟団体名称	電話番号	対応可能時間
AOWA	NPO法人 大阪府ウォーキング協会	06-6314-6264	【月・火・木・金】10:00~16:00
大步協	大阪府歩け歩け協会	06-6809-7006	【月~金】10:00~16:00
関歩協	NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会	06-6312-0300	【月・火・木・金】10:00~16:00
南大阪	南大阪歩け歩け協会	06-6941-0373	【月・水・金】10:00~16:00
オレンジ	大阪・オレンジクラブ歩会	090-9865-3135	【月~金】10:00~16:00
近笑会	近畿ウォーキング笑会	090-2191-0629	【月~金】10:00~16:00
河内長野	河内長野歩こう会	080-8326-1962	【月~金】10:00~13:00

※開催日・土日祝の電話のお問い合わせは実施しておりません。

NPO法人 大阪府ウォーキング協会は健活おおさか推進府民
会議に参画し、大阪府が推進する『健活10』〈ケンカツテン〉
を応援しています。

 健活10
Osaka wellness action

