



10年ウォーク

大阪2024
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

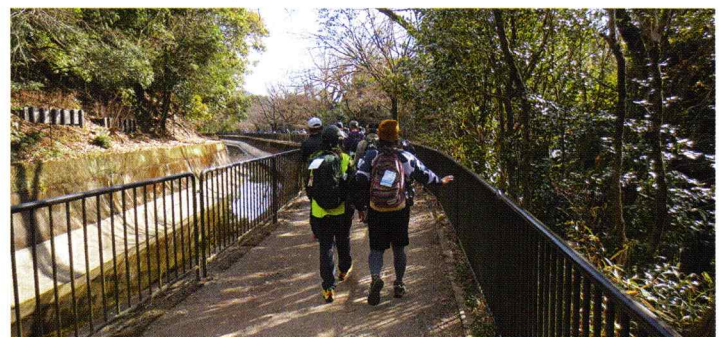
..... 初心者も楽しめるウォーキング

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
3	木	南大阪	★ミステリーウォーク 玉出駅～天保山公園	12km	大阪メトロ四つ橋線 玉出駅2号出入口 玉出南公園	10:00	大阪メトロ 大阪港駅
5	土	大步協	大阪展望! 360度のパノラマ橋を渡ろう	6・12km	JR 大正駅	9:45	JR 弁天町駅
5	土	オレンジ	久米田寺から積川神社(重文) & 蜻蛉池公園めぐり	13km	JR 久米田駅	9:30	JR 東岸和田駅
6	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 阿倍野区	10km	JR 南田辺駅・長池公園	8:45	JR 美芝園駅
6	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑦メトロ今里駅～出戸駅	10km	大阪メトロ 今里駅5番出口・今里西之口公園	9:15	大阪メトロ 出戸駅
8	火	近笑会	鶴見緑地のコスモス観賞ウォーク	10km	JR 放出駅・放出駅南公園	8:45	JR JR野江駅
9	水	関歩協	百舌鳥古墳群と史跡散策	12km	JR 百舌鳥駅・西改札口	9:45	JR 三国ヶ丘駅
12	土	南大阪	斑鳩三塔と龍田の紅葉をもとめて	13km	JR 法隆寺・南口駅前	9:45	JR 王寺駅
13	日	大步協	歴史のまち・今昔シリーズ⑥ レトロな酒蔵のまち・灘五郷をめぐる	7・10km	JR 住吉駅	9:45	JR 摩耶駅
18	金	近笑会	寝屋川の起点を探しに行こう	12km	京阪 郡津駅・松塚公園	8:45	京阪 萱島駅
19	土	関歩協	花シリーズ⑤ バラ園と緑道・大池巡り	11km	JR 中山寺駅・かいづか公園	9:45	JR 伊丹駅
20	日	オレンジ	高槻市の安満宮山古墳・安満遺跡めぐり歩く	12km	JR 高槻駅	9:30	JR 高槻駅
20	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑧メトロ長原駅～あびこ駅	9km	大阪メトロ 長原駅2番出口・長吉東部中央公園	9:15	大阪メトロ あびこ駅
23	水	関歩協	★せせらぎと住吉さん・公園巡り	10km	JR 長居駅・長居公園	10:00	JR 鶴ヶ丘駅
24	木	南大阪	★ミステリーウォーク 野田阪神駅～安治川口駅	11km	大阪メトロ千日前線 野田阪神駅6号出入口 大開公園	10:00	JR 安治川口駅
26	土	大步協	今も元気な市民の足! "渡船場"めぐり	6・10km	JR 大正駅	9:45	JR 弁天町駅

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
2	土	南大阪	尼崎南部の寺町・運河をめぐり武庫川へ	11km	阪神本線・なんば線 大物駅	9:45	阪神本線 武庫川駅
2	土	オレンジ	笠置に木津川の沈下橋と東海自然歩道を訪ねて	10km	JR 大河原駅	10:00	JR 笠置駅
3	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑨ 大阪メトロあびこ駅～住之江公園駅	7km	大阪メトロ あびこ駅・4番出口・浅香中央公園	9:15	大阪メトロ 住之江公園駅
4	月・祝	大步協	花めぐり⑪ 武庫川の"コスモス"を見に行こう!	8・11km	JR 甲子園口駅・北口	9:45	JR 伊丹駅
6	水	関歩協	★大河淀川展望ウォーク	10km	JR 天満駅・扇町公園	10:00	JR 福島駅
7	木	南大阪	★ミステリーウォーク 南巽駅～今里駅	12km	大阪メトロ千日前線 南巽駅3号出入口 巽神社境内	10:00	大阪メトロ 今里駅
9	土	近笑会	大阪名物「チン電」沿線ウォーク	13km	南海 住吉大社駅・住吉公園	8:45	南海 浜寺公園駅
10	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 淀川区	10km	JR 新大阪駅・東口広場	8:45	JR 新大阪駅
10	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑩ 大阪メトロ住之江公園駅～コスモスクエア駅	7・10km	大阪メトロ住之江公園駅・1番出口・住之江公園	9:15	大阪メトロ コスモスクエア駅 (短:ボートタウン東駅)
13	水	関歩協	★大阪8低山巡り(聖天山・帝塚山)	10km	JR 天王寺駅 中央口・てんしば	10:00	JR 長居駅
15	金	近笑会	京阪・土居駅から古川橋を目指して	11km	京阪 土居駅・土居公園	8:45	京阪 古川橋駅
16	土	AOWA	"AOWAウォーク(3)さわやかウォーク とんぼりから三川ウォーク"	9・14km	JR 大正駅・北口/大正橋公園	9:00	JR 桜ノ宮駅 JR 城北公園通駅
17	日	大步協	インバウンド! 京の名所を辿って歩く	7・13km	JR 京都駅・中央口	9:45	JR 京都駅
17	日	オレンジ	司馬文学の原点を探して上町台地を歩く	12km	JR 大阪城公園駅	9:30	JR 天王寺駅
21	木	大步協	歴史のまち・今昔シリーズ⑦ みんな大好き! 出物・はりもの見に行こう	7・10km	JR 玉造駅	9:45	JR 天王寺駅
23	土	AOWA	大阪シティ信用金庫協賛 東海道五十七次ウォーク"高麗橋から守口宿へ"京街道を行く	11km	大阪メトロ・京阪 北浜駅/中之島公園	10:00	京阪 守口市駅
27	水	関歩協	水都なにと熊野街道	12km	JR 天満駅・扇町公園	9:45	JR 野田駅
28	木	南大阪	★ミステリーウォーク 平野駅～阿倍野駅	10km	大阪メトロ谷町線 平野駅6号出入口 平野西公園	10:00	大阪メトロ 阿倍野駅
30	土	大步協	花めぐり⑫ 秋満喫・滝道の"もみじ"を見に行こう!	6・11km	阪急 箕面駅	9:45	阪急 桜井駅



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
1	日	オレンジ	京街道(東海道五十七次)を歩く①	6・12km	京阪 北浜駅	9:30	京阪 守口市駅
1	日	河内長野	初冬の紅葉(銀杏)を楽しもう 大阪市ぐるり一周ウォーク認定例会	7km	大阪メトロ 本町駅・28番出口 靱公園四ツ橋側	9:15	JR/大阪メトロ 森ノ宮駅
3	火	近笑会	九条から今里新地へ	12km	JR 福島駅・福島公園	8:45	近鉄 今里駅
4	水	関歩協	★大阪8低山巡り(昭和山・天保山)	10km	JR 大正駅・大正橋公園	10:00	大阪メトロ 大阪港駅
7	土	南大阪	年末恒例 厄払い八社めぐり ②②	13km	JR 三ノ宮駅・生田神社境内	9:45	JR 神戸駅
8	日	大歩協	歴史のまち・今昔シリーズ⑧ 蔵のまち天満から梅田・茶屋町をめぐる	6・10 km	JR 桜ノ宮駅西出口	9:45	JR 大阪駅
10	火	近笑会	富松城から尼崎城	10km	阪急 武庫之荘駅・駅前広場	8:45	阪神 尼崎駅
11	水	関歩協	灘の酒蔵巡り	10km	JR 灘駅/協浜公園	9:45	JR 住吉駅
12	木	南大阪	★ミステリーウォーク 野田阪神駅～阪神なんば線 福駅	11km	大阪メトロ千日前線 野田阪神駅	10:00	阪神なんば線 福駅
14	土	南大阪	服部緑地から足の神様服部天神宮へ	10km	大阪メトロ御堂筋線 江坂駅・江坂公園	9:45	阪急宝塚線 服部天神駅
14	土	オレンジ	有名スポーツ選手が参拝する全国唯一の足守神社へ	8km	わかやま電鉄 山東駅	10:30	わかやま電鉄 伊太祈曽駅
18	水	関歩協	★年忘れ御利益詣で	10km	大阪メトロ 淀屋橋駅・市役所南側	10:00	大阪メトロ 淀屋橋駅
19	木	南大阪	★ミステリーウォーク 文の里駅～鶴橋駅	8km	大阪メトロ谷町線 文の里駅 1号出入口 苗代田公園	10:00	大阪メトロ・JR・近鉄 鶴橋駅
22	日	大歩協	頑張って30km! 冬の淀川河川敷を歩こう【自由歩行】	30・20 10km	JR 桜ノ宮駅・西出口	8:00～ 8:30	JR 茨木駅
22	日	近笑会	長居公園・ヒマラヤザクラ観賞ウォーク	10km	JR 天王寺駅・てんしば	8:45	JR 長居駅

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。



主催 大阪府ウォーキング協会



(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。

あなたが夢見る 未来を目指して

あなたが輝く明日を、ともに



信頼で地域とつながる

City 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)

※写真はイメージです

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2024」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】 12:00～15:00

※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。

10 健活10
Osaka wellness action

