



10年ウオーク

大阪2024 ウオーキング

主催/NPO法人 大阪府ウオーキング協会 協賛/大阪シティ信用金庫

続けられる！ウオ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

4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	ニュートラム南港ポートタウン線を歩く	10km	大阪メトロ 住之江公園駅/住之江公園	8:45	ニュートラム コスモスクエア駅
3	水	関歩協 ★	上町台地ロマン	10km	JR 天王寺駅・中央口/てんしば	10:00	JR 天王寺駅
6	土	大歩協	花めぐり⑤ くらんど園地の"水芭蕉・カタクリ"の花	13km	JR 河内磐船駅	9:45	JR 河内磐船駅
6	土	南大阪	川面の風を感じながら四季の自然を楽しもう	9km	JR 新三田駅・駅前	9:45	JR 三田駅
7	日	オレンジ	いにしへの風景が残る京田辺市のミツマンボウを探して	12km	JR 京田辺駅	9:30	JR 同志社大学前駅
7	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 北区	10km	JR 天満駅/扇町公園	8:45	JR 大阪駅
11	木	南大阪 ★	ミステリーウォーク なかみず駅~なかみず駅	10km	大阪メトロ 御堂筋線 なかみず駅/中百舌鳥駅前広場	10:00	大阪メトロ なかみず駅
13	土	近笑会	箕面市の新駅二ヶ所を訪ねて	10km	阪急 箕面駅/駅前広場	8:45	阪急 山田駅
13	土	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク④ 大阪メトロ東三国駅~瑞光4丁目駅	8km	大阪メトロ 東三国駅・1番出口/東三国東公園	9:15	大阪メトロ 瑞光4丁目駅
17	水	関歩協 ★	咲き誇る野田藤観賞	10km	JR 森ノ宮駅/森之宮公園	10:00	JR 野田駅
21	日	大歩協	歴史のまち・今昔シリーズ② 蹴上浄水場から琵琶湖疏水・白川をめぐる	7・11km	JR 山科駅	9:45	JR 京都駅
24	水	関歩協	春日奥山新緑ウォーク	12km	JR 奈良駅/駅前広場	9:45	JR 奈良駅
25	木	南大阪 ★	ミステリーウォーク 長原駅~平野駅	11km	大阪メトロ谷町線 長原駅・1号出入口 長吉東部中央公園	10:00	大阪メトロ 平野駅
27	土	南大阪	京都・鳥羽の藤と京の社寺めぐり	12km	JR 桂川駅/久世高田第三公園	9:45	JR 稲荷駅
27	土	オレンジ	奈良の歴史街道・ちょっと欲ばりな五街道ウォーク	7・14km	近鉄 桜井駅	9:30	近鉄 桜井駅
28	日	大歩協	花めぐり⑥ "久宝寺緑地"に咲く花を見に行こう!	6・10km	JR 平野駅	9:45	JR JR 俊徳道駅

5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	金・祝	大歩協	北摂の古墳群から1000匹の鯉のぼりへ	13km	JR 茨木駅	9:45	JR 高槻駅
3	金・祝	近笑会	百舌鳥野に広がる古墳群を散策	11km	JR 百舌鳥駅/仁徳天皇陵古墳前	8:45	JR 上野芝駅
4	土・祝	南大阪	摂津市のこのぼりをみに行く(大正川)	11km	JR 総持寺駅/庄一丁目児童遊園	9:45	JR 千里丘駅
5	日・祝	近笑会	大阪都心9区を歩く 天王寺区	10km	JR 天王寺駅/てんしば	8:45	JR 玉造駅
6	月・祝	大歩協	花めぐり⑦ 若園公園の"バラ"を見に行こう!	12km	JR 茨木駅	9:45	JR 茨木駅
8	水	関歩協 ★	なにわのバラ園満喫	10km	JR 天満駅/扇町公園	10:00	JR 大阪駅前
9	木	南大阪 ★	ミステリーウォーク ① 大正駅~北加賀屋駅	9km	大阪メトロ 長堀鶴見緑地線/大正駅・2号出入口 大正橋公園	10:00	大阪メトロ 北加賀屋駅
11	土	大歩協	歴史のまち・今昔シリーズ③ 八軒家船着場跡から天王寺へ熊野街道を歩く	6・10km	JR 京橋駅・北口	9:45	JR 天王寺駅
11	土	オレンジ	白洲次郎のルーツと歴史ロマンを訪ねるみち	12km	JR 三田駅	9:30	JR 三田駅
18	土	大歩協	摂津国・国分寺から異文化のコリアタウンへ	7・11km	JR 天満駅	9:45	JR 桃谷駅
18	土	南大阪	水と緑と海の町・西宮ウォーク	12km	JR さくら夙川駅/夙川公園	9:45	JR さくら夙川駅
19	日	オレンジ	丸山古墳から矢田丘陵の遊びの森を歩く	13km	近鉄 西ノ京駅	9:30	近鉄 郡山駅
21	火	近笑会	陶器山・天野街道ハイキング	10km	南海 金剛駅/駅前広場	8:45	南海 金剛駅
22	水	関歩協 ★	大阪8低山巡り(鶴見新山)	10km	JR 放出駅/放出小公園	10:00	JR 京橋駅
23	木	南大阪 ★	ミステリーウォーク ② 北加賀屋駅~弁天町駅	11km	大阪メトロ 四つ橋線 北加賀屋駅・4号出入口 北加賀屋公園	10:00	大阪メトロ 弁天町駅
29	水	関歩協 ★	法善寺横丁・水かけ不動尊	10km	JR 森ノ宮駅/森之宮公園	10:00	大阪メトロ 淀屋橋駅



4月～6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。

6月		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	花めぐり⑥ “山田池公園”に咲く花を見に行こう!	10km	JR長尾駅	9:45	JR藤阪駅
1	土	オレンジ	醍醐山科の古刹を訪ねて	12km	JR六地藏駅	9:30	JR山科駅
2	日	関歩協	花シリーズ④ 花菖蒲と池田城跡観賞	11km	JR北伊丹駅/西猪名公園	9:45	JR川西池田駅
4	火	近笑会	白鷺公園の花菖蒲ウォーク	10km	JR堺駅/東雲公園	8:45	大阪メトロ中百舌鳥駅
6	木	南大阪	★ミステリーウォーク 住之江公園駅～南海堺駅	10km	大阪メトロ四つ橋線 住之江公園駅・1号出入口	10:00	南海本線 堺駅
8	土	南大阪	住吉大社からあじさいと浅香山緑道散策	13km	JR長居駅/長居公園南西口	9:45	JR浅香駅
9	日	大歩協	花めぐり⑨ 大阪の“ジャカラнда”を見に行こう!	7・12km	JR弁天町駅・南口	9:45	JR天王寺駅
9	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑤ 大阪メトロだいたい豊里駅～鶴見緑地駅	9km	大阪メトロだいたい豊里駅・2番出口 豊里中央公園	9:15	大阪メトロ鶴見緑地駅
9	日	近笑会	千里ニュータウン60年の歩みをめぐる	12km	北大阪急行 千里中央駅	8:45	阪急南千里駅
12	水	関歩協	★千里は緑がいっぱい!	10km	阪急千里山駅/千里山東公園	10:00	北大阪急行 桃山台駅
15	土	AOWA	AOWAウォーク(1)全国アルコロジー大阪大会 「アート鑑賞と水辺ウォーク」	8・12km	JR大阪環状線 福島駅/福島公園	10:00	JR大阪環状線 森ノ宮駅
16	日	大歩協	歴史のまち・今昔シリーズ④ 歴史のまち神戸・異人館から市街地をめぐる	7・10km	JR三ノ宮駅・西口	9:45	JR三ノ宮駅
16	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 浪速区	10km	JR天王寺駅/てんしば	8:45	JRJR難波駅
19	水	関歩協	八尾空港ウォッチング	10km	JR久宝寺駅/龍華町東公園	9:45	JR志紀駅
22	土	南大阪	千里ニュータウンの緑道と公園をめぐる	12km	北大阪急行 千里中央駅	9:45	北大阪急行 緑地公園駅
23	日	オレンジ	淀川リバーサイドウォーク	12km	阪神西九条駅	9:30	阪神姫島駅
27	木	南大阪	★ミステリーウォーク 東三国駅～千林大宮駅	10km	大阪メトロ御堂筋線 東三国駅・1号出入口 東三国東公園	10:00	大阪メトロ千林大宮駅

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2024 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

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、ウォーク協会員にお渡しください。

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。

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

 **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年ウオークとは

ウオ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。

「大阪ウオーキング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法人大阪府ウオーキング協会より

「完歩証」を贈呈いたします。

ウオーキングを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！



- ウオ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。
- 集合場所など人が集まる場所につきましては、なるべく着用ください

※今後の感染状況等によっては対策を変更する場合がございます。

お問い合わせはNPO法人大阪府ウオーキング協会 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法人大阪府ウオーキング協会	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	近畿ウオーキング笑会	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いません。

NPO法人大阪府ウオ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

