



10年ウオーク

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

7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
5	金	近笑会	なにわの川風に吹かれてそぞろ歩き(昼食不要)	10km	JR 福島駅/福島公園	8:45	JR 京橋駅
6	土	南大阪	日本一長い商店街めぐり	8km	大阪メトロ 天満橋駅/川の駅 はちけんや	8:45	大阪メトロ 扇町駅
7	日	関歩協	みなと神戸周遊	12km	JR 三ノ宮駅・西口/東遊園地	9:45	JR 三ノ宮駅
7	日	オレンジ	港区・大正区・西成区の渡船めぐりウォーク	11km	JR 弁天町駅	9:30	JR 今宮駅
7	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 都島区(昼食不要)	10km	JR 京橋駅/京橋公園	8:45	JR 京橋駅
9	火	近笑会	「八尾空港一周」ウォーク(昼食不要)	10km	大阪メトロ 長原駅/長原東部中央公園	8:45	大阪メトロ 八尾南駅
11	木	南大阪	★ミステリーウォーク 鶴見緑地駅~鶴見緑地駅	6km	大阪メトロ 長堀鶴見緑地線 鶴見緑地駅 駅前広場	8:30	大阪メトロ 鶴見緑地駅
14	日	大步協	花めぐり⑩ 桃が池公園から大泉緑地へ“蓮池”めぐり!	5・13km	JR 南田辺駅	9:45	JR 三国ヶ丘駅
17	水	関歩協	今川緑道から公園めぐり	11km	JR 長居駅/長居公園	9:45	JR 天王寺駅
18	木	南大阪	★ミステリーウォーク 森ノ宮駅~天満橋駅	7km	大阪メトロ中央線 森ノ宮駅・7-B出入口 森之宮公園	8:30	大阪メトロ 天満橋駅
28	日	大步協	大阪北の地下を探索しよう!	6・11km	大阪メトロ 阿波座駅・4番出口	9:45	大阪メトロ 大阪ビジネスパーク駅
28	日	河内長野	大阪市ぐるり一周ウォーク⑥ 大阪メトロ 鶴見緑地駅~新深江駅	8km	大阪メトロ 鶴見緑地駅	9:00	大阪メトロ 新深江駅
31	水	関歩協	★とんぼりウォーク	10km	大阪メトロ 淀屋橋駅/市役所南側	10:00	JR 野田駅

8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	土	近笑会	太陽から逃げろ~(昼食不要)	10km	JR 摩耶駅/灘北公園	8:45	JR 神戸駅
4	日	関歩協	河内音頭発祥の地	10km	JR 久宝寺駅/龍華町東公園	9:45	近鉄 八戸ノ里駅
8	木	南大阪	★ミステリーウォーク 新金岡駅~なかもず駅	7km	大阪メトロ御堂筋線 新金岡駅4号出口 わんわん公園	8:30	大阪メトロ なかもず駅
11	日	大步協	水都大阪の水辺を歩く【自由歩行】	7・11km	JR 福島駅	9:45	JR 森ノ宮駅
11	日	近笑会	なにわの御利益ウォーク(昼食不要)	10km	JR 森ノ宮駅/森之宮公園	8:45	JR 天王寺駅
17	土	南大阪	長居公園と商店街・庚申街道散策	8km	JR 長居駅/長居公園南西口	8:45	JR 天王寺駅
18	日	大步協	芦屋の伝説! 打出の小槌を訪ねて	11km	JR 芦屋駅	9:45	JR 芦屋駅
21	水	関歩協	八百八橋水辺ウォーク	10km	JR 天満橋/扇町公園	9:45	JR 桜ノ宮駅
22	木	南大阪	★ミステリーウォーク 淀屋橋駅~扇町駅	5km	大阪メトロ御堂筋線 淀屋橋駅1号出口 大阪市役所 南側	8:30	大阪メトロ 扇町駅
31	土	近笑会	住吉まつりに行こう(昼食不要)	12km	JR 我孫子町駅/沢之町公園	8:45	JR 長居駅



7月～9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。

9月		協会名	行事名	距離	最寄駅・集合場所	集合時間	解散場所
7	土	関歩協	大阪空港ウォッチング	12km	JR 伊丹駅/東広場	9:45	JR 北伊丹駅
7	土	南大阪	大正区の商店街と渡船乗船で港区へ散策	8km	JR 大正駅/大正橋公園	8:45	JR 弁天町駅
8	日	大步協	歴史のまち・今昔シリーズ⑤ 500年の歴史とロマンの街・堺をめぐる	11km	JR 堺市駅	9:45	JR 堺市駅
12	木	南大阪	★ミステリーウォーク だいどう豊里駅～西中島南方駅	10km	大阪メトロ今里筋線 だいどう豊里駅1号出入口 能條公園	8:30	大阪メトロ 西中島南方駅
14	土	AOWA	AOWAウォーク(2)設立記念ウォーク 絶景の空中散歩を楽しもう	12km	JR 弁天町駅・南口/磯路中央公園	9:00	JR 大正駅
15	日	オレンジ	石切文学散歩・パンドラの函のルーツを訪ねて	10km	近鉄 石切駅	9:30	近鉄 石切駅
16	月・祝	大步協	御堂筋彫刻ストリートと国道25号線を歩く	7・15km	JR 北新地駅	9:45	JR 久宝寺駅
17	火	近笑会	嵐山・千代の古道を歩く(昼食不要)	11km	阪急 嵐山駅/駅前広場	8:45	阪急 嵐山駅
18	水	関歩協	西国巡礼街道を歩く	10km	JR 宝塚駅/駅前広場	9:45	JR 川西池田駅
21	土	オレンジ	トワイライトウォーク・堺から明石海峡大橋は見えるか?	10km	南海 七道駅	15:00	南海 七道駅
22	日	南大阪	★泉北の木立の緑道をゆっくり歩こう!	9km	泉北高速 泉ヶ丘駅	9:45	泉北高速 泉ヶ丘駅
25	水	関歩協	★大阪8低山巡り(真田山・御勝山・茶臼山)	10km	JR 森ノ宮駅/森之宮公園	10:00	JR 天王寺駅
26	木	南大阪	★ミステリーウォーク 扇町駅～玉川駅	9km	大阪メトロ堺筋線 扇町駅2-A号出入口 扇町公園	8:30	大阪メトロ 玉川駅
27	金	近笑会	岸辺から城北公園まで(昼食不要)	10km	JR 岸辺駅/北側広場	8:45	JR 城北公園通駅
29	日	大步協	なにわの“いにしへの坂”めぐり	7・11km	JR 森ノ宮駅・北口	9:45	JR 天王寺駅
29	日	近笑会	大阪都心9区を歩く 福島区(昼食不要)	10km	JR 福島駅/福島公園	8:45	JR 野田駅

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。
- ★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




三倉茉莉

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
大歩協	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いません。

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

