



月例会 2019年(平成31年1月～12月) 年間予定表

ご参加の際は、距離・高低差・レベルを参考ください

● 高低差

	ほぼ平坦です (ただし、多少の坂道は有ります)
	高低差の大きい坂道や足場の悪い道が有ります

● レベル

各コースの距離・高低差などを当協会が総合的に判断しました

AA・超健脚向	A・健脚向	B・上級	C・中級	D・初級
---------	-------	------	------	------

● 備考

特別 : 特別例会 / 月例 : 月例会 / らく : らくらく例会 / のび : のびのび例会

1月3日(木)「特別例会」【第22回新春おおさか初歩き】事前申込み800円・当日受付1,000円 別途案内します。

■ 通過コース名の【.....】は昼食予定場所です。 ■ 《.....》は月例会の中間解散予定場所です。

2019年	コース名称	通過コース名	距離 km	レベル	高低差	最寄駅 集合時間	備考	
1月	3 (木)	第22回新春 おおさか初歩き 「熊野街道と初詣コース」	扇町公園～八軒家浜～(熊野街道)～南大江公園～ 四天王寺～聖天山公園～万代池公園～住吉公園 ・・・南海本線・住吉大社駅	16	B		JR環状線 天満駅 9:30	特別
	4 (金)	京都初詣ウオーク	京都駅中央口駅前広場・東側～佛光寺～平安神宮 ～【岡崎公園】～八坂神社～東福寺～伏見稲荷大社 ・・・JR奈良線・稲荷駅	13	B		JR京都線 京都駅中央口 9:45	らく
	12 (土)	大阪国際女子 マラソンウオーク	長居公園～あびこ筋～玉造筋～《JR環状線・森ノ宮駅》 ～土佐堀通～大阪市役所前～御堂筋～道頓堀橋南詰 ・・・JR大和路線/南海線/大阪メロ・難波駅	12 21	C A	 	JR阪和線 長居駅 9:15	月例
	23 (水)	高槻から茨木へ冬 の風物詩を訪ねて	芥川公園～芥川桜堤公園～今城塚古墳～大田茶臼山 公園～西国街道～太田橋～【耳原公園】～郡山宿本陣 ～上穂積公園～JR京都線・茨木駅	12	C		JR京都線 高槻駅 9:45	のび
2月	3 (日)	太閤道から悠久の丘 より高槻公園巡り	史跡・桜井駅跡広場～若山神社～太閤道～悠久の丘 ～【高槻市公園墓地】～古曾部防災公園～《JR京都線 高槻駅》～いましろ大王の杜～JR京都線・摂津富田駅	12 16	C B	 	JR京都線 島本駅 9:15	月例
	20 (水)	古の雅と季節あふれ る奈良公園を歩く	駅前広場～猿沢池～五重塔～影向の松～浮雲園地 ～東大寺～【奈良公園】～春日大社～興福寺～ JR大和路線・奈良駅	10	C		JR大和路線 奈良駅 9:45	のび
	24 (日)	花シリーズ①「梅」 大阪城梅林と 大川散策	森ノ宮噴水北側広場～大阪城梅林～大阪天満宮～ 【毛馬桜之宮公園】～天神橋筋商店街～扇町公園 ・・・大阪環状線・天満駅	12	C		JR環状線 森ノ宮駅 9:45	らく
3月	17 (日)	花シリーズ②「アーモンド」 アーモンドの花巡り ウオーク	大榎公園～芦屋公園～潮風大橋～(株)東洋ナッツ食品 ～【サンシャインワープ神戸】～東水環境センター～ 小寄公園～JR神戸線・摂津本山駅	13	C		JR神戸線 芦屋駅 9:45	らく
	20 (水)	歴史が物語る 上町台地を歩こう	森ノ宮噴水北側広場～難波宮跡～【生玉公園】～ 清水坂～安居神社～一心寺前～茶臼山～てんしば ・・・JR/大阪メロ・天王寺駅	11	C		JR環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
	24 (日)	早春の京都 三閣巡り	京都駅中央口駅前広場・東側～五条児童公園～高台寺 公園～【岡崎公園】～南禅寺～哲学の道～慈照寺～ 《地下鉄・北大路駅》～鹿苑寺～JR嵯峨野線・円町駅	15 20	B A	 	JR京都線 京都駅中央口 9:15	月例
4月	6 (土)	花シリーズ③「桜」 なにわの桜・桜・桜 満喫ウオーク	森ノ宮噴水北側広場～大川左岸・桜之宮公園～源八橋～ 桜之宮・大川右岸～【中之島公園】～中之島遊歩道～福島 公園・・・大阪環状線・福島駅	13	C		JR環状線 森ノ宮駅 9:45	らく
	10 (水)	大阪史跡 難波津散策	島屋西公園～産土神社(うぶすな)～伝法川跡～ 【高見新家公園】～瀧標住吉神社～梅花公園～ 大阪環状線・西九条駅	10	D		JRゆめさき線 ユニバーサル シティ駅9:45	のび
	28 (日)	淀川チャレンジ ウオーク	☆毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～ 菅原城北大橋～蕪村碑～毛馬桜之宮公園 ・・・大阪環状線・桜ノ宮駅	12	C		JR環状線 桜ノ宮駅 西口 8:30	月例
	☆毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸 ～枚方大橋南詰・・・京阪本線・枚方公園駅	22	A					
	☆毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸 枚方大橋～淀川左岸～蕪村碑～毛馬桜之宮公園 ・・・大阪環状線・桜ノ宮駅	40	AA					
5月	4 (土) (祝)	花シリーズ④「ツツジ」 新緑の浅香山浄水 場のツツジを訪ねて	長居公園～万代池公園～沢之町公園～浅香中央公園 吾妻大橋～浅香山公園～【浅香山浄水場】～東雲公園 ～JR阪和線・堺市駅	12	C		JR阪和線 長居駅 9:45	らく
	15 (水)	水都大阪川辺・ バラ園巡り	森ノ宮噴水北側広場～大阪ビジネスパーク～川崎橋～ 南天満公園～中之島公園～中之島遊歩道～【靱公園】 ～御堂筋～湊町リバープレイス～大和路線・難波駅	12	C		JR環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
	19 (日)	花と緑の森林浴 甲山から武庫川へ	夙川公園(片鉾池)～越木岩神社～北山緑化植物園～ 【甲山森林公園】～ゆりのガーデン～《阪急・仁川駅》～ 武庫川河川敷～末広中央公園～JR宝塚線・宝塚駅	11 17	C B	 	JR神戸線 さくら夙川駅 9:15	月例

6月	16 (日)	猪名川から田能遺跡と公園巡り	尼崎駅北広場～猪名川～猪名川公園～田能遺跡～【農業公園】～《JR宝塚線・猪名寺駅》～笹原公園～大井戸公園～JR神戸線・立花駅	11 18	C B	☐ ☐	JR神戸線 尼崎駅 9:15	月例
	19 (水)	ならまち世界遺産巡り	駅前広場～大佛鉄道記念公園～【奈良公園】～東大寺～春日大社～元興寺～興福寺～JR大和路線・奈良駅	11	C	☐	JR大和路線 奈良駅 9:45	のび
	23 (日)	花シリーズ⑤「花菖蒲」山田池公園に花菖蒲を訪ねて	ふわふわ公園～松井山手跨道橋～新大池～日置公園【山田池公園】～王仁公園～旧田中家鋳物民族資料館 JR学研都市線・藤坂駅	12	C	☐	JR学研都市線 松井山手駅 9:45	らく
7月	7 (日)	世界遺産をめざす百舌鳥古墳巡り	東雲公園～方違神社～反正天皇陵～仁徳陵～【大仙公園】～履中天皇陵・拝所～ニサンザイ古墳～百舌鳥八幡宮～JR阪和線/南海高野線・三国ヶ丘駅	15	B	☐	JR阪和線 堺市駅 9:15	月例
	17 (水)	大和川から石川公園巡り	高井田横穴公園～駒ヶ谷北～グループヒルススポーツ公園～河内ワイン館～【石川河川敷公園】～惑星広場～河内橋～JR大和路線・柏原駅	13	C	☐	JR大和路線 高井田駅 9:45	のび
	21 (日)	いにしへの撰津の国探訪	日之出公園～吹田・中の島公園～安威川～【南正雀ふれあい公園】～沢良宜公園～勝久寺 JR京都線・千里丘駅	14	C	☐	JR京都線 新大阪駅・東口 9:45	らく
8月	4 (日)	なにわの歴史の道・歌碑・史跡を訪ねて	大阪城公園駅前～難波宮跡～玉造稻荷神社～真田山公園～生國魂神社～四天王寺～【桃ヶ池公園】～長居公園～JR阪和線/大阪メロ・長居駅	14	B	☐	大阪環状線 大阪城公園駅 9:15	月例
	21 (水)	空と海・風を感じに舞洲へ	駅前広場～此花大橋～舞洲緑地～【新夕陽丘】～大阪北港マリーナ～伝法大橋～大開西公園～新家公園～大阪環状線・西九条駅	12	C	☐	JRゆめさき線 桜島駅 9:45	のび
	25 (日)	元茨木川緑地から吹田緑陰道ウォーク	茨木駅前広場～元茨木川緑地～【沢良宜公園】～JR千里丘駅前～吹田緑陰道～JR京都線・吹田駅	12	C	☐	JR京都線 茨木駅 9:45	らく
9月	8 (日)	久宝寺から今川緑道・長居公園へ	龍華町西公園～久宝寺緑地～鞍作公園～平野公園～【平野白鷺公園】～今川緑道～長居公園・自由広場～JR阪和線/大阪メロ・長居駅	13	C	☐	JR大和路線 久宝寺駅 9:45	らく
	18 (水)	神戸異人館と波止場を訪ねて	駅南側広場～諏訪山公園～風見鶏の館～芸術センター～【生田川公園】～メリケン波止場～震災メモリアルパーク～JR神戸線・神戸駅	12	C	☐	JR神戸線 神戸駅 9:45	のび
	22 (日)	堺の緑地公園巡り	東雲公園～長尾街道～金岡運動公園～大泉緑地～【白鷺公園】～大仙公園～仁徳陵～丸保山古墳～JR阪和線/南海高野線・三国ヶ丘駅	15	B	☐	JR阪和線 堺市駅 9:15	月例
10月	6 (日)	大阪史跡遊歩道ウォーク	長居公園～今川緑道～喜連西公園～【浅香中央公園】《JR阪和線・杉本町駅》～紀州街道～住吉大社・境内住吉街道～JR阪和線/大阪メロ・長居駅	11 18	C B	☐ ☐	JR阪和線 長居駅 9:15	月例
	16 (水)	靈感あらたか尼崎七社巡り	駅前北広場～長洲天満宮～櫻井神社～尼崎戎神社～貴布禰神社～【蓬川公園】～なにわ熊野神社～橋公園～七松八幡神社～JR神戸線・立花駅	11	C	☐	JR神戸線 尼崎駅 9:45	のび
	19 (土)	あなたにみせたいつれづれ道斑鳩三搭巡り	王寺東公園・三室山～竜田川～藤ノ木古墳～【法隆寺】中宮寺～法輪寺～法起寺～JR大和路線・法隆寺駅	14	C	☐	JR大和路線 王寺駅 9:45	らく
11月	3 (日)	花シリーズ⑥「コスモス」高槻三島江コスモス観賞	芥川公園～高槻城跡公園～新川の桜堤～【淀川三島江地区】～コスモス畑～安威川～JR京都線・総持寺駅	14	C	☐	JR京都線 高槻駅 9:45	らく
	20 (水)	嵐山・嵯峨野紅葉ウォーク	花園駅前～鳴滝～広沢池～千代の古道～大覚寺～トロッコ嵐山～【亀山地区展望台】～天龍寺境内～JR嵯峨野線・嵯峨嵐山駅	12	C	☐	JR嵯峨野線 花園駅 9:45	のび
	24 (日)	晩秋の撰津峡と日本最古の埴輪工場跡今城塚古墳巡り	芥川公園～芥川緑地～【撰津峡桜広場】～上の池広場～はにわ公園～今城塚古墳～JR京都線・撰津富田駅	15	B	△	JR京都線 高槻駅 9:15	月例
12月	1 (日)	三色彩道紅葉ウォーク	駅前広場～エキスポロード～春日丘公園～北千里三色彩道～【千里北公園】～万博外周道路～樫切山～山田千里丘～JR京都線・千里丘駅	14	C	☐	JR京都線 茨木駅 9:45	らく
	15 (日)	いにしへの歴史の散歩道	東小橋公園～真田山公園～四天王寺～【てんしば】～聖天山公園～桃ヶ池公園～《JR阪和線・南田辺駅》～長居公園…JR阪和線/大阪メロ・長居駅	11 15	C B	☐ ☐	JR環状線 玉造駅 9:15	月例
	18 (水)	灘の酒蔵巡り	脇浜公園～西灘公園～【灘浜緑地】～甲南武庫の郷～神戸酒心館～酒蔵通～白鶴資料館～菊正宗記念館～浜福鶴吟醸工房～JR神戸線・住吉駅	11	C	☐	JR神戸線 灘駅 9:45	のび