

2023年	コース名称	通過コース	距離 km	レベル	高低差	最寄駅 集合時間	備考	
1月	3 (火)	第25回新春特別例会「おおさかまち歩き」	扇町公園～太融寺～梅檀木橋～少彦神社(神農さん)～高麗橋里程元標～太閤・背割下水～九之助橋～農人橋～東横堀水門～堀川戎～扇町公園	12	C	△	JR大阪環状線 天満駅 9:45	特別
	15 (日)	大阪国際女子マラソンウォーク	長居公園～あびこ筋～松虫通～今里筋～勝山通り～玉造筋(～大阪城公園森ノ宮口)～長堀通り～御堂筋～土佐堀通り～大阪城外濠周遊道～大阪城公園森ノ宮口	12 21	C A	△ △	JR阪和線 長居駅 9:45	月例
	21 (土)	八尾空港と樟本・弓削歩き	龍華町西公園～大聖勝軍寺～樟本神社～【長吉東部中央公園】～八尾空港～西弓削公園～弓削神社～JR大和路線・志紀駅	10	D	△	JR大和路線 久宝寺駅 9:45	のび
	25 (水)	鉄人28号と神戸三社巡り	若松公園・鉄人28号～西代蓮池公園～長田神社～【湊川公園】～湊川神社～兵庫県庁前～生田神社～JR神戸線・三ノ宮駅	10	D	△	JR神戸線 新長田駅 9:45	すい
2月	5 (日)	琵琶湖疏水を訪ねて	梅尾公園～堀川遊歩道～京都御苑・富小路～丸太町橋～琵琶湖疏水～【岡崎公園】～疏水記念館～インクライン～永興寺～JR京都線・山科駅	12	B	△	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	月例
	15 (水)	水鳥の道・河辺ウォーク	日之出公園～なにわ自転車道～中の島公園～味下水路遊歩道～【川園公園】～南正雀会館～岸辺駅前～緑の遊歩道～JR京都線・吹田駅	11	C	△	JR京都線 新大阪駅 「東口」9:45	すい
	25 (土)	花シリーズ①「梅」大阪城梅林観賞	森ノ宮噴水広場～大阪城梅林～大阪天満宮～【毛馬桜之宮公園】～毛馬閘門～天神橋筋商店街～扇町公園～JR環状線・天満駅	11	C	△	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
3月	5 (日)	上町台地名水めぐり	てんしば～四天王寺～愛染さん～高津宮～【真田山公園】～玉造稲荷神社～森ノ宮～大阪城～JR大阪環状線・大阪城公園駅	12	C	△	JR天王寺駅 中央口 9:45	のび
	11 (土)	住吉さんから御陵まで	長居公園～住吉大社～大和橋～【ザビエル公園】～南宗寺～仁徳天皇陵～JR阪和線・三国ヶ丘駅	11	C	△	JR阪和線 長居駅 9:45	月例
	22 (水)	スカイパークと尼崎三川W	JR伊丹駅前広場～伊丹スカイパーク～田能遺跡～【猪名川公園】～モスリン橋～JR東西線・加島駅	12	C	△	JR宝塚線 伊丹駅 9:45	すい
4月	1 (土)	花シリーズ②「桜」なにわの桜いっぱいW	森ノ宮噴水広場～大川・毛馬桜之宮公園～【中之島公園】～中之島遊歩道～靱公園～堂島大橋～下福島公園～JR大阪環状線・福島駅	12	C	△	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
	16 (日)	淀川チャレンジウォーク	毛馬桜之宮公園～大川左岸～毛馬・蕪村生誕碑～長柄橋～淀川右岸河川公園～菅原城北大橋～淀川左岸河川公園～大川左岸～毛馬桜之宮公園	12	C	△	JR大阪環状線 桜ノ宮駅「西口」 9:45	月例
			毛馬桜之宮公園～大川左岸～毛馬・蕪村生誕碑～長柄橋～淀川右岸河川公園～鳥飼大橋～淀川左岸河川公園～大川左岸～毛馬桜之宮公園	22	A	△	JR大阪環状線 桜ノ宮駅「西口」 8:30	
	26 (水)	桂川清流と新緑の嵐山を訪ねて	梅小路公園～島原大門～島原住吉神社～【西京極総合運動公園】～サイクリングロード～阪急・嵐山駅	12	C	△	JR嵯峨野線 梅小路京都西駅 9:45	すい
5月	3 (水・祝)	花シリーズ③「ツツジ」浅香山のツツジ観賞	長居公園～万代池公園～【浅香中央公園】～吾彦大橋～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	すい
	20 (土)	世界遺産・古市古墳群	近鉄・道明寺駅前広場～道明寺天満宮～応神天皇陵古墳～【アイセルシュラホール】～仲哀天皇陵古墳～仁賢天皇陵古墳～白鳥陵～近鉄・古市駅	11	C	△	近鉄 道明寺駅 9:45	のび
	27 (土)	熊野街道と池上曾根遺跡	肥子公園～熊野街道～池上曾根遺跡～熊野古道～【取石公園】～鳳公園～JR阪和線・津久野駅	11	C	△	JR阪和線 和泉府中駅 9:45	月例

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

● 備考 ○特別：特別例会 / ○月例：月例会 / ○のび：のびのび例会 / ○すい：すいよう例会

● 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



【花シリーズ】全6回参加の方は記念品を差し上げます



2023年	コース名称	通過コース	距離 km	レベル	高低差	最寄駅 集合時間	備考	
6月	4 (日)	交野ヶ原と紫陽花観賞	JR河内磐船駅前広場～市立総合体育施設～機物神社～【山田池公園】～花菖蒲園・紫陽花園～王仁公園～JR学研都市線・藤阪駅	12	C	△	JR学研都市線 河内磐船駅 9:45	月例
	10 (土)	花シリーズ④「花菖蒲」池田の公園と花菖蒲	西猪名公園～エアフロントオアシス下河原～豊島野公園～【水月公園】～能勢街道～辻が池公園～池田城跡公園～JR宝塚線・川西池田駅	12	C	△	JR宝塚線 北伊丹駅 9:45	のび
	28 (水)	平安京と七野めぐり	梅尾公園～大極殿跡～橋公園～大徳寺境内～今宮神社～【今宮公園】～上品蓮台寺～平野神社～北野天満宮～JR嵯峨野線・円町駅	12	C	△	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	すい
7月	8 (土)	風に吹かれて、海浜ウォーク	上宮川公園～芦屋公園～潮風大橋～南芦屋浜北公園～浜風大橋～【海浜公園】～御前浜公園～西宮大橋～東三公園～JR神戸線・西宮駅	11	C	△	JR神戸線 芦屋駅 9:45	のび
	19 (水)	元茨木川緑地と公園巡り	JR茨木駅前広場～元茨木川緑地～若園公園～【桑田公園】～JR京都線・総持寺駅	11	C	△	JR京都線 茨木駅 9:45	すい
8月	6 (日)	空と海・風を感じ舞洲へ	JR桜島駅前広場～此花大橋～北港緑地～新夕陽丘～【舞洲緑道】～大阪北港アリーナ～新伝法大橋～伝法公園～JR大阪環状線・西九条駅	12	C	△	JRゆめさき線 桜島駅 9:45	月例
	19 (土)	天満天神からとんぼりへ	扇町公園～天神橋筋商店街～南天満公園～【真田山公園】～空堀商店街～道頓堀・法善寺～湊町リバープレイス～JR大和路線・大阪メロ・難波駅	10	D	△	JR大阪環状線 天満駅 9:45	のび
9月	9 (土)	大阪空港ウォッチング	西猪名公園～軍行橋～エアフロントオアシス下河原～【伊丹スカイパーク】～空港隧道～JR宝塚線・伊丹駅	12	C	△	JR宝塚線 北伊丹駅 9:45	のび
	17 (日)	木津の流れ橋ウォーク	石清水八幡宮内駐車場前広場～東高野街道～さくら近隣公園～【八幡市民スポーツセンター公園】～流れ橋(上津屋橋)～近鉄京都線・大久保駅	12	C	△	京阪本線 石清水八幡宮駅 9:45	月例
10月	27 (水)	上町台地歴史探訪	大道南公園～庚申堂～キューズモール～【聖天山公園】～阿倍野神社～万代池公園～長池公園～JR阪和線・南田辺駅	10	D	△	JR大阪環状線 寺田町駅 「南口」9:45	すい
	11 (水)	竹の径から長岡京へ	ふれあい広場～竹の径～【勝山公園】～向日神社～南真経寺～大極殿跡・小安殿跡～北真経寺～噴水広場～桜の径～石塔寺～JR京都線・向日町駅	12	C	△	JR京都線 向日町駅 9:45	すい
	21 (土)	花シリーズ⑤「バラ」バラ園と緑道・大池巡り	かいづか公園～荒牧バラ公園「バラ園」～天神川～【昆陽池公園】～たんたん小道～緑ヶ丘公園～伊丹緑道～JR宝塚線・伊丹駅	11	C	△	JR宝塚線 中山寺駅 9:45	のび
11月	28 (土)	山の辺の道ウォーク	JR天理駅前広場～石上神宮～天理観光農園～【長岳寺トレイルセンター】～崇神天皇陵～JR万葉まほろば線・巻向駅	12	B	△	JRまほろば線 天理駅 9:45	月例
	11 (土)	水都大阪、大橋めぐり	西皿池公園～南津守中央公園～千本松大橋(渡船)～【千島公園】～千歳橋～鶴町中央公園～なみはや大橋～大阪メロ・大阪港駅	13	B	△	大阪メロ岸里駅 「①or②出口」 9:45	月例
	19 (日)	花シリーズ⑥「紅葉」紅葉の三色彩道	千里南公園～緑の散歩道～千里中央公園～三色彩道～【千里北公園】～萱野三平宅～唐池公園～阪急箕面線・箕面駅	12	C	△	阪急千里線 南千里駅 9:45	のび
12月	29 (水)	小浜宿と有馬古道ウォーク	栄町公園～宝塚花の道から大堀花の道～小浜宿・豪攝寺～【十六名公園】～有馬古道～JR宝塚線・伊丹駅	13	C	△	JR宝塚線 宝塚駅 9:45	すい
	9 (土)	行基さん終焉の地を訪ねて	JR奈良駅前広場～平城宮～喜光寺～垂仁天皇陵～【薬師寺】～秋篠川～郡山城跡～JR大和路線・郡山駅	12	C	△	JR大和路線 奈良駅 9:45	のび
12月	16 (土)	なにわの七福神めぐり	てんしば～四天王寺～今宮戎神社～大黒主神社～大条坊～法案寺～【高津宮】～長久寺～三光神社～JR環状線・玉造駅	10	D	△	JR天王寺駅 中央口 9:45	月例
	20 (水)	灘の酒蔵巡り	脇浜公園～【灘浜緑地】～甲南武庫の郷～神戸酒心館～白鶴酒造資料館～菊正宗記念館～浜鶴鶴吟醸工房～JR神戸線・住吉駅	11	C	△	JR神戸線 灘駅 9:45	すい

■ 集合場所へは、スタッフが最寄駅より、ご案内いたします

NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会

1月3日(火)【第25回新春特別例会】「おおさかまち歩き」事前申込み 800円・当日受付 1000円 別途案内します。