

2025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 (金) 第27回 初春神社仏閣めぐり(自由歩行)	てんしば～庚申堂～四天王寺～安居神社～今宮戎神社～ 大国主神社～高津宮～真田山公園～三光神社～ 玉造稻荷神社～豊国神社～JR大阪環状線・大阪城公園駅	12	C	JR天王寺駅 「中央口」 9:45	特別
	11 (土) 大阪国際女子マラソンウォーク(自由歩行)	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>～大阪城外濠周遊道～ 土佐堀通り～御堂筋～長堀通り～JR大阪環状線・玉造駅	21 12	A	JR阪和線 長居駅 9:45	月例
	18 (土) なにわの七福神めぐり	てんしば～四天王寺～今宮戎神社～大国主神社～大乗坊～ 法案寺～【高津公園】～<大阪外ロ・谷町九丁目駅>～ 長久寺～三光神社～JR大阪環状線・玉造駅	10 8	C	JR天王寺駅 「中央口」 9:45	のび
	29 (水) 鉄人28号から神戸三社まいり	若松公園・鉄人28号～西代蓮池公園～長田神社～松本せせらぎ通り～【湊川公園】～<阪神・新開地駅>～金毘羅神社～ 湊川神社～四宮神社～生田神社～JR神戸線・三ノ宮駅	10 6	C	JR神戸線 新長田駅 9:45	すい
2月	5 (水) 上町台地の“いにしえの名水跡”を歩こう	てんしば～四天王寺～愛染さん～高津宮～【真田山公園】～ <JR・玉造駅>～玉造稻荷神社～森ノ宮～大阪城～ JR大阪環状線・大阪城公園駅	12 8	C	JR天王寺駅 「中央口」 9:45	すい
	15 (土) 大阪城の梅林観賞	森之宮公園～大阪城梅林～大阪天満宮～ 【毛馬桜之宮公園】～<JR・桜ノ宮駅>～毛馬閘門～ 天神橋筋商店街～扇町公園～JR大阪環状線・天満駅	11 6	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
	22 (土) ぶらり、おおさか東線	龍華町東公園～久宝寺緑地～【金岡公園】～長瀬川～ <近鉄・俊徳道駅>～高井田駅～布施公園～ JR学研都市線・放出駅	12 8	C	JR和路線 久宝寺駅 9:45	月例
3月	2 (日) 琵琶湖疏水から山科へ	梅尾公園～堀川遊歩道～富小路口～丸太町橋～冷泉通り～ 琵琶湖疏水～【岡崎公園】～疏水記念館～インクライン ～<京都市営・蹴上駅>～琵琶湖疏水～JR京都線・山科駅	12 7	C	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	月例
	12 (水) 水鳥の道と川辺散策	日之出公園～なにわ自転車道～中の島公園～味舌水路遊歩道～ 【川園公園】～南正雀スポーツランド～<阪急・正雀駅>～ 岸辺駅前～緑の遊歩道～JR京都線・吹田駅	11 7	C	JR新大阪駅 「東口」 9:45	すい
	29 (土) なにわの桜、満喫ウォーク	森之宮公園～大川・毛馬桜之宮公園～【中之島公園】～ <大阪外ロ・淀屋橋駅>～中之島緑道～靱公園～堂島大橋～ 下福島公園～JR大阪環状線・福島駅	12 7	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
4月	6 (日) 淀川チャレンジ (22kmは、自由歩行)	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
	12 (土) 浅香山のツツジ観賞	東雲公園～浅香山浄水場～吾彦大橋～【浅香中央公園】～ あびこ観音～<JR・我孫子町駅>～沢之町公園～住吉大社～ 長居公園～JR阪和線・長居駅	22	A	JR大阪環状線 桜ノ宮駅「西口」 9:00	のび
	23 (水) 今川緑道から公園をめぐろう！	てんしば～聖天山公園～松虫通～桃ヶ池公園～【今川公園】～ 中野町公園～<大阪外ロ・駒川中野駅>～今川緑道～ 喜連西中央公園～長居公園～JR阪和線・長居駅	11 6	C	JR天王寺駅 「中央口」 9:45	すい
	4 (日) 真田幸村の足跡をたどろう	駅前広場～心眼寺～宰相山公園・三光神社～ 真田山公園～四天王寺～【茶臼山】～<天王寺駅>～ JR大阪環状線・新今宮駅	11 8	C	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	のび
5月	14 (水) 八尾空港半周ウォーク	龍華町東公園～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和路線・志紀駅	10	C	JR和路線 久宝寺駅 9:45	すい
	24 (土) 新撰組ゆかりの地へ！	梅尾公園～西町奉行所跡～二条公園～京都所司代上屋敷跡～ 東町奉行所跡～坊城公園～壬生寺～【光徳公園】 ～<JR・丹波口駅>～西本願寺～東本願寺～JR京都線・京都駅	11 6	C	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	月例

< > は、中間のゴール場所です

ご参加の際は、距離・高低差・レベルを参考ください

高低差

レベル

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

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 / ○のび：のびのび例会 / ○すい：すいよう例会

■ 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(金)特別例会「第27回 初春神社仏閣めぐり」事前申込み 800円・当日受付 1000円 別途案内します。

2025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	1 (日) 花菖蒲観賞と池田城跡散策	西猪名公園～エアー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	10	C	JR宝塚線 北伊丹駅 9:45	のび
	18 (水) ならまちの世界遺産	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～ならまち～興福寺～ JR和路線・奈良駅	11	C	JR和路線 奈良駅 9:45	すい
	29 (日) 新幹線公園から鳥飼水路を歩こう	駅前広場～新幹線公園～砂川捨丸さんの銅像～ 大阪モルレル南摂津駅～旧一津屋公会堂～【別府公園】～ 鳥飼水路～JR京都線・岸辺駅	13	B	JR京都線 千里丘駅 9:45	月例
7月	6 (日) 歴史の道 上町台地を歩こう	てんしば～茶臼山～一心寺～安居神社～清水坂～ 【高津公園】～<大阪外ロ・谷町九丁目駅>～真田山公園～三光 神社～玉造稻荷神社～難波宮跡～JR大阪環状線・森ノ宮駅	11 6	C	JR天王寺駅 「中央口」 9:45	月例
	16 (水) みなと神戸から中山手通りへ	東遊園地～メリケンパーク～ハーバーランド～神戸駅前～ 湊川神社～【大倉山公園】～<阪急・花隈駅>～県公館～ 中山手通り～生田神社～JR神戸線・三ノ宮駅	10 7	C	JR神戸線 三ノ宮駅「西口」 9:45	すい
	26 (土) 堺のハスを観に行こう	東雲公園～金岡公園～ウォーキングロード～ 【大泉緑地(ハス池)】～長池～<南海・白鷺駅>～ 白鷺公園(ハス池)～西高野街道～JR阪和線・三国ヶ丘駅	12 8	C	JR阪和線 堺市駅 9:45	のび
8月	3 (日) 元茨木川緑地から古社・古寺めぐり	駅横広場～岩倉公園～元茨木川緑地～茨木神社～ 【西河原公園】～疣水神社～総持寺～<阪急・総持寺駅>～ 三輪神社～本照寺～JR京都線・摂津富田駅	10 7	C	JR京都線 茨木駅 9:45	月例
	17 (日) 西国巡礼街道を川西池田へ	阪急宝塚駅・駅前広場～売布神社～中山寺～【山本新池公園】 ～<阪急・山本駅>～雲雀丘花屋敷～ナイチンゲール立像 ～清和源氏源満仲公の像～JR宝塚線・川西池田駅	10 7	C	阪急宝塚線 宝塚駅 9:45	のび
	27 (水) 世界遺産の堺市古墳群を歩こう	ビジターセンター前広場～いたすけ古墳～御廟山古墳～ 百舌鳥八幡宮～【霞ヶ丘公園】～大仙公園・日本庭園前～ 仁徳天皇陵～JR阪和線・三国ヶ丘駅前	11	C	JR阪和線 百舌鳥駅「西口」 9:45	すい
9月	3 (水) なにわの歴史の道をたずねて	森之宮公園～難波宮跡～玉造稻荷神社～真田山公園～ 【てんしば】～<天王寺駅>～さっちゃんのお歌・歌碑～ 桃ヶ池公園～法案寺～JR阪和線・南田辺駅	12 7	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	すい
	14 (日) 大阪空港、ぐるっと一周してみない？	西猪名公園～エアーフロント下河原～西桑津公園～ 【伊丹スカイパーク】～千里川沿い～大阪国際空港<大阪モルレル ・大阪空港駅>～JR宝塚線・北伊丹駅	15 10	B	JR宝塚線 北伊丹駅 9:45	月例
	28 (日) 鶴見緑地、大囲いウォーク	寺島公園～花き地方卸売市場～らぼーと門真～守口市～ 【日吉公園】～<京阪・土居駅>～千林駅前～関目高殿～ JRおおさか東線・JR野江駅	11 8	C	JR学研都市線 鴻池新田駅 9:45	のび
10月	8 (水) 水辺歩きと巨木くすのき	竹島西公園～香具波志神社～なにわ自転車道～新高中央公園～ 【北中島公園】～蒲田神社～<大阪外ロ・東三国駅>～ 須賀神社跡～淡路3公園～阪急淡路駅～阪急・上新庄駅	11 7	C	JR東西線 加島駅 9:45	すい
	18 (土) バラ園・大池と緑道巡り	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
	25 (土) 長尾街道から大泉緑地へ	東雲公園～長尾街道～南花田中央～【大泉緑地】 ～<大阪外ロ・新金岡駅>～金岡公園～向陵町 ～JR阪和線・三国ヶ丘駅	10 6	C	JR阪和線 堺市駅 9:45	月例
11月	2 (日) 西国街道から髭の渡しへ	東広場～猪名野神社～伊丹緑道～西国街道～昆陽寺～ 【髭の渡し・コスモス園】～武庫川河川敷～ JR神戸線・甲子園口駅	12	B	JR宝塚線 伊丹駅 9:45	月例
	9 (日) 嵯峨野から嵐山へ	駅前広場～雙ヶ岡～千代の古道～【広沢公園】～広沢の池～ 千代の古道～大覚寺～展望台～天龍寺～ JR嵯峨野線・嵯峨嵐山駅	12	C	JR嵯峨野線 花園駅 9:45	のび
	26 (水) 滯標住吉神社から大野川緑陰道へ	福島公園～大開公園～千島橋公園～鴨宮～滯標住吉神社～ 伝法公園～【淀川公園】～<阪神・福駅>～大野川緑陰道路 ～西淀公園～八丁橋～JR神戸線・塚本駅	11 7	C	JR大阪環状線 福島駅 9:45	すい
12月	3 (水) 灘の酒蔵めぐり	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～浜福鶴吟醸工房 ～<阪神・魚崎駅>～JR神戸線・住吉駅	11 9	C	JR神戸線 灘駅 9:45	すい
	13 (土) 有馬古道から小浜宿へ	東広場～有馬古道～【十六名公園】～小浜宿・豪攝寺～ 宝塚花の道～JR宝塚線・宝塚駅	13	B	JR宝塚線 伊丹駅 9:45	月例
	20 (土) 大坂の陣の古戦場跡めぐり	駅前広場～ビジネスパーク～都島公園～【鯉江公園】～ 今福・蒲生古戦場跡～八剱神社～鳴野古戦場跡 ～<JR鳴野駅>～鳴野公園～JR大阪環状線・森ノ宮駅	11 8	C	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	のび