2026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（土）	第28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～玉造稲荷神社～鵲森之宮神社～JR大阪環状線・森ノ宮駅	10	C	JR天王寺駅「中央口」9:45	特別
	11（日）	大阪国際女子マラソンウオーク（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～〈JR鶴橋駅〉～弁天橋～片町～寝屋川橋～京橋口～大阪城外濠周遊道路～JR森ノ宮駅	16 10	B C	JR阪和線 長居駅 9:45	月例
	17（土）	真田幸村の足跡をたどろう	JR大阪城公園駅・駅前広場～心眼寺～宰相山公園・三光神社～【真田山公園】～茶臼山～JR天王寺駅	10	C	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	のび
	28（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〉～玉造稲荷神社～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
2月	4（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
	14（土）	梅林（大阪天満宮、大阪城、高津宮）めぐり	扇町公園～大阪天満宮（祖霊社梅園）～大阪城梅林～【真田山公園】～高津宮梅林～〈大阪メトロ谷町九丁目駅〉～茶臼山～JR・大阪メトロ/天王寺駅	12 9	C	JR大阪環状線 天満駅 9:45	のび
	21（土）	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
			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」**9:00**	
3月	11（水）	歩いて大坂橋めぐり	毛馬桜ノ宮公園～天満橋～梅檀木橋～【大阪市役所南側】～〈大阪メトロ淀屋橋駅〉～錦橋～渡辺橋～筑前橋～越中橋～堂島大橋～湊橋～瑞健蔵橋～JR大阪環状線・野田駅	11 8	C	JR大阪環状線 桜ノ宮駅「西口」9:45	すい
	21（土）	アーモンドの花めぐり	五反田公園～小寄公園～東水環境センター～東魚崎大橋～【サンシャインワーフ】～深江大橋～東洋ナッツ食品～深江大橋～〈阪神深江駅〉～JR神戸線・甲南山手駅	11 9	C	JR神戸線 摂津本山駅 9:45	のび
	28（土）	大阪城と大川のさくら	森之宮公園～大阪城公園～京橋口～大坂橋～天満橋～大川右岸～【長柄東公園】～毛馬橋～大川左岸～桜之宮公園～〈JR桜ノ宮駅 〉～藤田邸跡～JR大阪環状線・京橋駅	11 8	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	月例
4月	5（日）	東大阪市の中央部を歩く	布施公園～本庄南公園～【稲葉公園】～〈近鉄若江岩田駅〉～八戸ノ里公園～JR俊徳道駅前	11 7	C	JRおおさか東線 高井田中央駅 9:45	月例
	18（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	11 7	C	JR阪和線 堺市駅 9:45	のび
	29（水）	日本最古の橋とコリアタウン	森之宮公園～森之宮入路～旧真田山陸軍墓地～真田山公園～浪速仮病院跡～【桃谷公園】～鶴の橋跡～御幸橋（解散）～コリアタウン～弥栄神社～JR大阪環状線・鶴橋駅	10	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	すい
5月	3（日）	元茨木緑地・バラ園・SLを楽しむ	東口駅前広場（スカイパレット）～岩倉公園～元茨木緑地～水尾公園～【若園公園】～茨木野々宮配水場～SL広場～佐和良義神社～元茨木緑地～JR京都線・千里丘駅	10	C	JR京都線 茨木駅 9:45	のび
	13（水）	水鳥の道と川辺散策	サンクス夢ひろば～緑の遊歩道～岸辺駅前～南正雀スポーツランド～【川園公園】～味舌水路遊歩道～中の島公園～〈阪急下新庄駅〉～なにわ自転車道～JR京都線・東淀川駅	11 8	C	JR京都線 吹田駅（中央口）9:45	すい
	23（土）	飛行機をながめながら、大阪空港	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〈大阪モノレール・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

〈 〉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

▬	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 ／ ○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（土）特別例会「第28回 初春神社仏閣めぐり」 事前申込み 700円・当日受付 1000円 別途案内します。

2026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	3（水）	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～大阪モノレール南摂津駅～旧一津屋公会堂～【神崎川緑地】～＜大阪メトロ井高野駅＞～鳥飼水路～JR京都線・岸辺駅	13 8	B	JR京都線 千里丘駅 9:45	すい
	7（日）	旧街道、チョコット寄り道ウオーク	てんしば～生玉神社～高津宮～〈大阪メトロ谷町四丁目駅〉～熊野街道～【難波宮跡】～熊野街道～はちけんや～紀州街道～湊町リバープレイス～JR大和路線・難波駅	10 7	C	JR天王寺駅「中央口」9:45	のび
	20（土）	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	月例
7月	5（日）	堺のハスを観に行こう	東雲公園～金岡公園～ウオーキングロード～【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	月例
	15（水）	生田神社からみなと神戸へ	駅前広場～生田神社～中山手通り～県公館～【大倉山公園】～湊川神社～〈JR神戸駅〉～ハーバーランド～メリケンパーク～中華街～東遊園地～JR三ノ宮駅	10 6	C	JR神戸線 三ノ宮駅「西口」9:45	すい
	26（日）	日本一短か（長）かった商店街を歩く	福島公園～肥後橋商店街～中之島緑道～【はちけんや】～大阪天満宮～天神橋筋商店街～〈大阪メトロ天神橋筋六丁目駅〉～本庄公園～うめきた公園～JR大阪駅	12 8	C	JR大阪環状線 福島駅 9:45	のび
8月	2（日）	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～JR京都線・東淀川駅	8	C	JR東西線 加島駅 9:45	のび
	19（水）	なにわの歴史の道を たずねて	森之宮公園～難波宮跡～玉造稲荷神社～真田山公園～【てんしば】～JR天王寺駅	7	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	すい
	29（土）	鶴見緑地、大囲いウオーク	寺島公園～青少年運動広場～ららぽーと門真～【大枝公園】～〈大阪メトロ清水駅〉～関目高殿～JRおおさか東線・JR野江駅	10 7	C	JR学研都市線 鴻池新田駅 9:45	月例
9月	9（水）	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	すい
	19（土）	八尾空港半周ウオーク	弓削公園～西弓削公園～八尾空港～【若林第2公園】～樟本神社～防災公園～大聖勝軍寺～龍華町東公園～JR久宝寺駅	10	C	JR大和路線 志紀駅 9:45	月例
	26（土）	大坂の陣の古戦場跡めぐり	森之宮公園～鴫野公園～～鴫野古戦場跡～八剱神社～今福・蒲生古戦場跡～【鯰江公園】～〈京阪野江駅〉～都島公園～ビジネスパーク～JR大阪環状線・大阪城公園駅	11 8	C	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	のび
10月	4（日）	古都奈良の神社仏閣巡り	駅前広場～鴻池運動公園～正倉院～東大寺～【奈良公園】～春日大社～ならまち～やすらぎの道～JR大和路線・奈良駅	11	C	JR大和路線 奈良駅 9:45	月例
	17（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
	28（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
11月	7（土）	琵琶湖疏水から山科へ	梅尾公園～堀川遊歩道～冨小路口～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
	15（日）	嵯峨野から嵐山へ（紅葉）	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
	25（水）	千鳥橋から大野川緑陰道へ	福島公園～阪神野田駅前～千鳥橋みどり公園～千鳥橋～鴉宮～伝法大橋～【新淀川公園】～〈阪神福駅〉～大野川緑陰道～西淀公園～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	6（日）	灘の酒蔵めぐり（自由歩行）	駅前公園～阪神大石駅～沢の鶴～酒蔵の道～武庫の郷～処女塚古墳～石屋川公園～神戸酒心館～白鶴酒造～菊正宗酒造～JR神戸線・住吉駅	10	C	JR神戸線 灘駅 9:45	のび
	12（土）	小浜宿と有馬古道	阪急宝塚駅駅前広場(夢広場)～宝塚花の道～小浜宿・豪攝寺～【十六名公園】～有馬古道～JR宝塚線・伊丹駅	13	B	JR宝塚線 宝塚駅 9:45	月例
	23（水）	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】～〈大阪メトロ谷町九丁目駅〉～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	すい