



体力UP!

ウォーキングははじめませんか!

ストレス発散!

健康ウォーク

河内飯盛山に登ろう
【山コース】
その他6コース

飯盛山へは、楠正行(くすのきまさつら)公が主祭神として祀られている四條畷神社よりスタートします。階段が多く汗を拭きながらの登りですが、山頂に着けば大阪平野を一望でき心も身体も満たされます。また、戦国時代に織田信長に先駆ける天下人と言われた三好長慶が居城とした飯盛城址があり、当時の石垣や堀切が残っています。

- **主催** 大阪ウォーキング連合
- **後援** 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- **参加資格** 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方およびそのご家族(健康保険組合も含まれます)
※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。



参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。
【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】

● **開催日・コース・集合場所・時間** ○参加費の領収書は発行いたしませんのでご了承ください。○解散時間は午後2時頃

開催日	曜日	行事名	概略コース	距離	集合場所	集合時間	参加費
4月29日	水祝	芥川に泳ぐ1000匹の鯉のぼりと継体大王陵の謎	JR/高槻駅→芥川公園→芥川桜堤公園→いましる大王の社→太田茶臼山古墳→元茨木川緑地→JR/茨木駅	11km	JR/京都線 高槻駅	10:00	300円
5月10日	日	昭和の行楽地 浜寺公園のバラ	JR/堺市駅…(徒歩)…東雲公園(集合)→方違神社→大仙公園→諏訪ノ森駅(中間ゴール)→浜寺公園(バラ)→大鳥神社→JR/鳳駅	14km (9)	JR/阪和線 堺市駅	9:30	300円
5月23日	土	自然豊かな南生駒をのんびり歩こう	近鉄/生駒駅→竜田川桜並木→往馬大社→竹林寺→大瀬ふれあい公園→歓喜の湯→上田酒造→近鉄/一分駅	10km	近鉄/奈良線 生駒駅	10:00	300円
6月7日	日	河内街道を行く	JR/八尾駅→矢作神社→若江城跡→近鉄/東花園駅(中間ゴール)→花園中央公園→盾津宇治縣神社→JR/住道駅	14km (9)	JR/大和路線 八尾駅	9:30	300円
6月13日	土	山田池公園のあじさいを見に行こう	京阪/牧野駅→阪今池公園→穂谷川自然巡回道路→山田池公園→旧田中家鋳物民俗資料館→JR/藤阪駅	10km	京阪/本線 牧野駅	10:00	300円
6月21日	日	河内飯盛山に登ろう【山コース】	JR/四條畷駅→四條畷神社→河内飯盛山(314m)→楠公寺→野崎観音→JR/野崎駅	8km	JR/学研都市線 四條畷駅	9:00	無料
7月5日	日	大阪の歴史ウォーク	JR/森ノ宮駅…(徒歩)…森之宮公園(集合)→適塾跡→大阪市立科学館→堂島大橋→松島竹林寺→JR/難波駅	10km	森之宮公園 (JR/森ノ宮駅)	9:00	300円

● **携行品** 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

開催のお問い合わせ先(事前・当日) 大阪ウォーキング連合 電話 072-891-7200 <small>【当日以外のお問い合わせ 電話:平日10時~16時(水曜日を除く)】</small> メール: owu@osaka-walking.jp	申し込みに関する お問い合わせ先 (一財)大阪府社会保険協会 電話 06-6786-8435
---	--

大阪府社会保険協会「健康ウォーク」参加申込書(コピー可)

■ **参加日**(○を付けてください) 4/29(水祝)・5/10(日)・5/23(土)・6/7(日)・6/13(土)・6/21(日)・7/5(日)
※注意6/21(日)分は参加費無料。その他は参加費300円(通常500円)が必要となります。
参加費は当日、参加申込書と合わせてご持参ください。

<small>ふりがな</small>							
氏名(代表者)		男・女	歳	氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳	氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳	氏名		男・女	歳
代表者勤務先名称 <small>※必須</small>				電話番号	()		
勤務先住所	〒 -			会員番号(8- -)			
	非会員・不明						

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

主催 大阪ウォーキング連合 **後援** 一般財団法人 大阪府社会保険協会