

# 大阪あちこちおでかけで歩こう!

## ツール・ド・大阪 ウォーキングコース

- 9 みさきウォーキングコース
- 10 はびきのウォーキングコース
- 11 いけだ五月山ウォーキングコース
- 12 ふじいでらウォーキングコース
- 13 せんなんウォーキングコース
- 14 くまとりウォーキングコース
- 15 太子ウォーキングコース
- 16 しまもとウォーキングコース
- 17 まつばらウォーキングコース
- 18 八尾ウォーキングコース
- 19 しじょうなわてウォーキングコース
- 20 かなんウォーキングコース
- 21 かしわらウォーキングコース
- 22 せつつウォーキングコース
- 23 とよなかウォーキングコース
- 24 ねやがわウォーキングコース
- 25 いずみおおつウォーキングコース
- 26 たかつきウォーキングコース
- 27 いずみさのウォーキングコース
- 28 おおさかさやまウォーキングコース

詳しい情報は下記ホームページBにアクセスしてください。

## 山に親しむ森林浴マップ

- 29 竜王山コース
- 30 茨木千提寺コース
- 31 初谷・妙見山コース
- 32 剣尾山コース
- 33 なるかわ・ひらおか生駒パノラマコース
- 34 飯盛山・野崎観音コース
- 35 岩湧山コース
- 36 金剛山コース
- 37 犬鳴溪谷コース
- 38 和泉葛城山コース
- 39 二上山ろくわたりの道コース
- 40 大和葛城山から弘川寺歴史コース
- 41 五月山展望コース
- 42 箕面の滝コース
- 43 摂津峡コース
- 44 ポンポン山コース
- 45 側川溪コース
- 46 紀泉アルプスコース

詳しい情報は下記ホームページCにアクセスしてください。

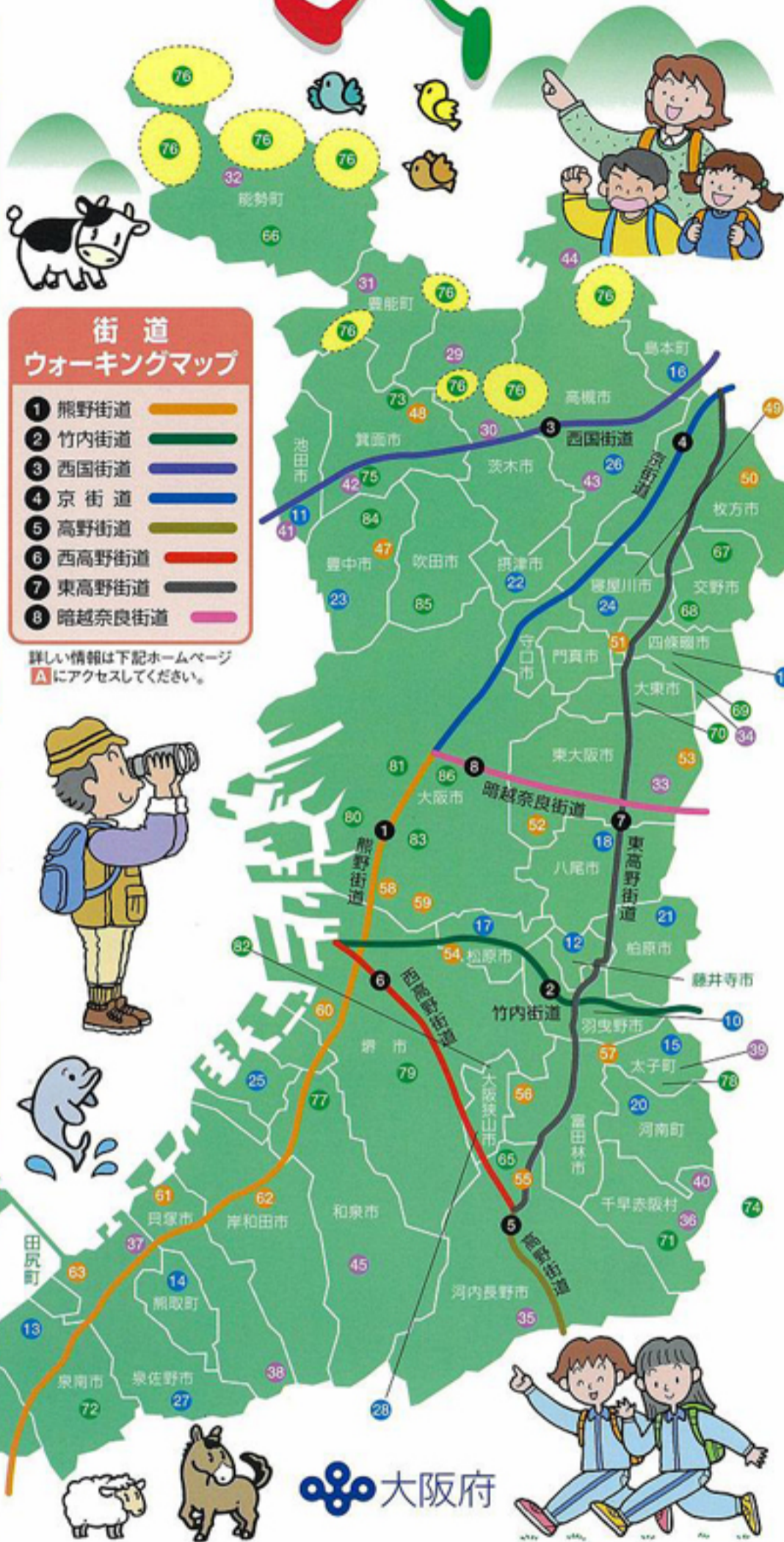
## ★参考マップ&ガイド

- A 街道ウォーキングマップ <http://www.pref.osaka.jp/kotsudoro/kaidoumap/index.html> (都市整備部 交通道路室)
- B ツール・ド・大阪ウォーキングマップ [http://www.osakakokuhoren.jp/in\\_hihok/ke\\_walk.htm](http://www.osakakokuhoren.jp/in_hihok/ke_walk.htm) (大阪府国民健康保険団体連合会)
- C 山に親しむ森林浴マップ <http://www.pref.osaka.jp/midori/yamanohi/index.html#sinrinyoku> (環境農林水産部 みどり・都市環境室 森林課)
- D 大阪府営公園ガイド はなふる <http://www.pref.osaka.jp/koen/index.html> (都市整備部公園課)
- E 大阪おでかけスポット <http://www.pref.osaka.jp/cat/nigiwai/050.html> (大阪府ホームページで、公園、博物館・資料館などの施設を紹介)

## ★今月の運動チェック

(一日をふりかえって、がんばった日には○、まあまあの日には△、できなかった日には×を書いてね。)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
階段を使うように心がけた																																	
スポーツやウォーキングをした																																	
今日の歩数 目標(      歩)歩いた																																	



### 街道 ウォーキングマップ

1	熊野街道	オレンジ
2	竹内街道	グリーン
3	西国街道	パープル
4	京街道	ブルー
5	高野街道	イエロー
6	西高野街道	レッド
7	東高野街道	ブラック
8	暗越奈良街道	ピンク

詳しい情報は下記ホームページAにアクセスしてください。



## 大阪府営公園ガイド はなふる

- 47 服部緑地(豊中市、吹田市)
- 48 箕面公園(箕面市)
- 49 寝屋川公園(寝屋川市)
- 50 山田池公園(枚方市)
- 51 深北緑地(大東市、寝屋川市)
- 52 久宝寺緑地(八尾市、東大阪市、大阪平野区)
- 53 枚岡公園(東大阪市)
- 54 大泉緑地(堺市北区、松原市)
- 55 長野公園(河内長野市)
- 56 錦織公園(富田林市)
- 57 石川河川公園(富田林市、羽曳野市、柏原市、藤井寺市、河南町)
- 58 住之江公園(大阪市住之江区)
- 59 住吉公園(大阪市住之江区)
- 60 浜寺公園(堺市西区、高石市)
- 61 二色の浜公園(貝塚市)
- 62 蜻蛉池公園(岸和田市)
- 63 りんくう公園(泉佐野市、田尻町)
- 64 せんなん里海公園(阪南市、岬町)

詳しい情報は下記ホームページDにアクセスしてください。

## 大阪おでかけスポット

- 65 大阪府立花の文化園
- 66 大阪府民牧場
  - 大阪府民の森
  - ・くろんど園地
  - ・ほしだ園地
  - ・緑の文化園・むろいけ園地
  - ・中部園地
  - ・ちはや園地
    - (ちはや星と自然のミュージアム)
  - ・ほりご園地(紀泉わいわい村)
  - ・箕面ビジターセンター&エキスポ'90みのお記念の森
- 74 金剛生駒紀泉国定公園
- 75 明治の森箕面国定公園
- 76 大阪府立北摂自然公園
- 77 大阪府立弥生文化博物館
- 78 大阪府立近つ飛鳥博物館
- 79 大阪府立泉北考古資料館
- 80 リバティおおさか(大阪人権博物館)
- 81 ピースおおさか(大阪国際平和センター)
- 82 大阪府立狭山池博物館
- 83 大阪府公文書館
- 84 日本民家集落博物館
- 85 大阪府立国際児童文学館
- 86 ワッハ上方(府立上方演芸資料館)

詳しい情報は下記ホームページEにアクセスしてください。