

2026.

3/1

(日)

Part42

あべのウォーク

～梅薫る住吉大社・大阪護国神社を目指そう～

無料！申込不要
ハートの会会員は500円

第1部 講演会

受付9:30～10:00 開始10:00～

「足の千カラ落ちてきていませんか？－効果的なトレーニングとは－」

講師：えすみりウマ子整形外科クリニック 医師 ^{えすみ たかし} 重栖 孝さん
 パーソナルジムVINTAGE 代表 パーソナルトレーナー ^{ごとう ゆうた} 後藤 優汰さん

第2部 ウォーキング

受付10:45～11:00

集合場所 阿倍野区役所

対象 阿倍野区在住の方（ペット不可）

持ち物 昼食・飲み物・タオル・あべのウォークカード（お持ちの方のみ）

※当日7:00時点で市内に警報が発表されている場合は中止
 ※団体歩行になります。動きやすい服装でお越しください
 ※オリエンテーション終了後の出発となります

ショートコース【5km】

区役所 ▶ 聖天山公園 ▶ 紀州街道 ▶ 住吉大社

所要時間 約2時間

ロングコース【7km】

区役所 ▶ 聖天山公園 ▶ 紀州街道 ▶ 住吉大社 ▶ 大阪護国神社

所要時間 約3時間

住吉大社

大阪護国神社

問合せ

阿倍野区保健福祉センター 保健活動（1階3番窓口）

阿倍野区文の里1-1-40

☎06-6622-9968

歩くだけでポイントがたまる！
ダウンロードはこちらから▶

あべのウォークはウォーキングサポーターの協力を得て運営しております。サポーターを目指したい方は問い合わせ先まで♪
 主催：阿倍野区健康づくり推進会議（阿倍野区医師会 阿倍野歯科医師会 阿倍野区薬剤師会 阿倍野区食生活改善推進員協議会 阿倍野区健康づくり推進協議会「梅の会」
 阿倍野区体育厚生協会 阿倍野区社会福祉協議会 阿倍野区老人クラブ連合会 阿倍野区役所・保健福祉センター）