



外でカラダを動かそう!



梅雨も明けて、いよいよ夏本番。最近運動していないな・・・という方も、今年の夏は外に出かけませんか? 淀川区付近でお手軽に楽しめるレジャースポットやイベントをご紹介します。



淀川アーバンフロント2022

いつもの淀川で、さまざまなレジャーを楽しもう!



カヌー **予約要**

川との一体感が楽しめます。インストラクターが付き添うので、カヌー初体験の方にもおススメ!

日時 7月31日(日)、8月11日(木・祝)、13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)
①10:00~ ②11:00~ ③13:00~
④14:00~ ⑤15:00~

対象 小学生以上の方

定員 各回7名(先着順)

料金 1,500円(小学生1,000円)

申込 7月6日(水) 10:00からHPにて

ナイトクルーズ **予約要**

川面から眺める梅田の輝く夜景。30分のロマンチックな船の旅をお楽しみください。

日時 8月13日・20日いずれも(土)
①18:00~ ②19:00~ ③20:00~ ④21:00~

定員 各回10名

料金 2,500円(小学生1,500円)

※小学生未満の方は大人1人につき1人無料(大人のひざの上での乗船)

申込 7月6日(水) 10:00からHPにて

ネイチャースクール **予約要**

淀川に生息する魚やカニ、昆虫、野鳥、植物などについて、先生と一緒に学ぼう!

日時 7月31日(日)、8月7日(日)、11日(木・祝)、13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)
13:00~15:00(12:30集合)

定員 各20名(先着順)

料金 1,000円(小学生500円)

申込 7月6日(水) 10:00からHPにて

※小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

ヨドガワキャンプフィールド **予約要**

手ぶらでふらっとキャンプやグランピングが楽しめます。フリーサイトもあり!

申込 電話(☎06-7777-0227)またはHPにて

※日によって料金が異なります。

詳しくはHPからご確認ください。

BBQ場 **予約要**

11月30日(水)まで西中島地区でBBQエリアが開催中です。

料金 1人600円

申込 HPにて随時募集

問合せ 淀川河川公園 守口サービスセンター ☎6994-0006

各イベントの詳細・申込は淀川河川公園HPをチェック! ▶▶



普段の生活でもちょっとした運動を!

レジャーやアクティビティはちょっと…というアナタは、内のおもちゃスポットをめぐるとまち歩きマップを公開中
まちをぶらっと歩いてみませんか?普段何気なく通る道です。ウォーキングのお供にご利用ください。
でも、新しい発見があるかもしれません。区HPでは区
ダウンロードはこちら▶▶



夏休み・毎日ちょこっとエクササイズ・ウォーク

楽しみながらまち歩き!

スマホを使って歩いた距離を競うイベントが開催!
参加者全員に記録証&抽選でプレゼントもあり!

期間 7月23日(土)~8月21日(日)

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込 ~8月21日(日) スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」
イベントページにて

問合せ 夏休み・毎日ちょこっとエクササイズ・ウォーク事務局

✉ event-osaka@runners.co.jp

経済戦略局スポーツ課 ☎ 6469-3864

ダウンロードはこちら

iOS ▶▶



Android ▶▶



大阪市スポーツ
推進隊長
ちょこエクブルー

淀川区マスコット
キャラクター
夢ちゃん

大自然に囲まれながらお手軽キャンプ!

BBQ Villege Shinodayama

予約要

大阪市立信太山青少年野外活動センターに、
BBQサイトがオープン!自然豊かな信太山で
BBQを楽しみませんか?

道具は手ぶらでOK

屋根付きで雨でも安心

駐車場無料

電話でカンタン予約

淀川区から車で約50分



	1日	半日
基本料金(1テーブルあたり)	3,000円	2,000円
4~18歳未満(1人あたり)	600円	400円
18歳以上(1人あたり)	1,200円	800円

料金 基本料金+1人あたりの利用金額の合計(4歳未満は無料)

時間 9:30~16:30

※半日:午前(9:30~12:30)、午後(13:30~16:30)

問合せ 申込 大阪市立信太山青少年野外活動センター

和泉市伯太町3-12-86 ☎ 0725-41-2921



屋外でも、感染対策をお忘れなく!

3密を避けられるアウトドア・レジャーでも、感染リスクはゼロではありません。
食事時の会話はもちろん、共用のトイレや炊事場、道中に立ち寄るコンビニ
など、外出には常に感染リスクがつきまといまいます。屋外だからと油断せず、
手洗いやマスクの着用、手指消毒など、感染対策を忘れずに!



押さえよう!感染リスクを下げるポイント

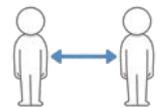
外出時

- ◆ こまめに手指消毒
- ◆ 出発前に検温など健康状態をチェック
- ◆ 買い物は自宅周辺で
- ◆ 施設管理者の指示に従い、感染対策に積極的に協力
- ◆ 屋外でも、他人との距離を十分取れないときはマスクを着用



飲食時

- ◆ できる限り少人数で
- ◆ 普段一緒にいる家族やパートナーと
- ◆ 回し飲みや箸・皿の共用は避ける
- ◆ 食べるときだけマスクを外し、会話は控えめに
- ◆ 正面や真横に座るのは避け、斜め向かいに座る



※緊急事態宣言が発令されている場合は、外出を控えてください。