


こくこく 大正 渡船編



中の地図を開いて 
いざ、ウォーキングへ

<発行・編集>社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会(大正区ふれあい福祉センター)
〒551-0013 大阪市大正区小林西1-14-3
☎06-6555-7575 FAX: 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
令和5年9月発行



ホームページ



facebook

①

②

服装の選び方

- ・動きやすい服装であれば、OKです。
- ・シーズンズは、濡れると重くなるので不向きです。
- ・天候や時間に合わせて、帽子、上着、手袋などをつけましょう。



靴の選び方

- ・つま先部分に十分な余裕があり窮屈でないものを選びましょう
- ・かかととクッション性が高い方が膝などへの負担が少ないです
- ・靴底は柔軟性があるものを選びましょう



☐かかとから着地
☐歩幅はできるだけ広<

☐胸をはる

☐肩の力は抜<

☐腕は前後におおき<ふる

よくに意識して

☐頭は上から引き上げられる

☐視線は遠<に

正しいウォーキングは身近な運動～
正しい姿勢を意識しよう!

渡船で海や川の風を感じよう～大正区の魅力を見ながらウォーキングへ出発～

甚兵衛渡船コース

- バス停【泉尾四丁目】
 →(人 10分) 尻無川 水門
 →(人 5分) 甚兵衛渡船
 →(人 7分) 泉尾浜公園
 →(人 7分) バス停【泉尾四丁目】

①

甚兵衛渡船場
 泉尾⇄福崎(港区)



尻無川水門



甚兵衛渡船場の
 どこかにいるよ

船町渡船コース

- 鶴町南公園
 →(人 10分) 船町渡船
 →(人 船に乗って3分) 船町
 →(人 30分) ※バスも乗れます
 大運橋通商店街 入口

大正通りや大浪通りを
 歩いていると、渡船場の
 案内標識を発見しました。
 皆さんも探してみてくださいね！



木津川

落合上渡船コース

- (A) 区役所前噴水広場
 →(人 15分) 落合上渡船
 (B) 区役所前噴水広場
 → 千島公園を通る
 (人 20分) 落合上渡船

植物を観察しながら歩くのも楽しいですよ！

落合上渡船場
 千島⇄北津守(西成区)

②



木津川水門



- (乗 10分) 南恩加島天満宮
- (乗 10分) 平尾亥開公園
- (乗 10分) バス停【南恩加島】



鳥よけのフクロウ
がとてもリアル



船町渡船場
鶴町⇄船町

【バス停】
南恩加島

【バス停】
鶴町一丁目

④

④

③

③



工場の敷地内に稲荷神社が！きれいな手水舎もありました



鶴町側の待合所
風情がありますよ



工場地帯の景色は
見ごたえあり！



- ★コースの時間は生活支援コーディネーターが調べた目安です。
- ★車や自転車の往來にじゅうぶん気をつけながら歩きましょう。こまめに水分をとり、疲れた時は休憩を。

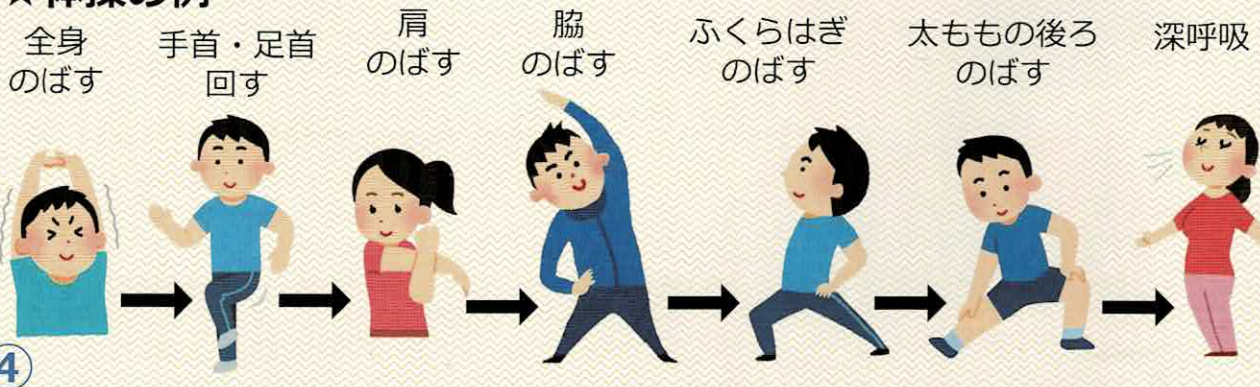
準備運動・整理体操

ウォーキングなどの軽い運動でも、急に始めると膝や足腰に負担をかけることもあります。事故予防と運動後の疲労を軽減するために、運動前後にストレッチなどの準備運動と整理運動をおこないましょう。

★ストレッチのポイント

- ①息は止めずに呼吸しながらおこないましょう
- ②動きは反動をつけずにおこないましょう
- ③気持ちのよいところで、動きを10秒～15秒止めましょう

★体操の例



③

生活支援
コーディネーターまで!



落合上渡船コートを歩きます
※渡船には乗りません

集合場所：区役所前 噴水広場(解散場所も同じ)
※雨天の場合は11月2日(木)に延期

日時：令和5年10月31日(火) 午前10時30分～1時間程度

対象者：50歳以上の方、
医師から運動制限を受けていない方
定員：20名(先着順)

受付期間：令和5年10/16(月)9時～10/20(金)17時
申込方法：電話または窓口にて受付
大正区社会福祉協議会 ☎06-6555-7575

区役所の保健師さんによるアドバイスもありますよ。ぜひ一緒に歩きましょう♪

ウォーキングイベント「みんなであそび」を開催します

このウォーキングイベントは、シルバー世代の元気づくり・こどもの場を
広げる“生活支援コーディネーター”が「もっと運動できる場は
ないかな？」というお声をもとに、安全で効果的にウォーキングに
取り組みよう、区役所の保健師さんと協力して作成しました。
皆さんが長く健康で過ごすために役立てていただくと幸いです。