



# みんな集まれ!レク・スポフェスタ!!

## 第8回 淀川河川公園



# ふれあいマラソン



**日時**  
2023 **11/12** (日)  
11:00 ~ 15:00 (受付開始 10:30 より)  
※荒天の場合は 11/26 (日) に延期

**会場**  
よどがわ かせん こうえん ひらかた ちく  
**淀川河川公園 枚方地区**  
よどがわ  
(淀川スタジアム)大阪府枚方市  
**有料** ¥ 1,000円

## ふれあいマラソン

短い距離を楽しみながら走るファンラン♪です。  
くるま ぎし かに ばんどう ひつよう かに きがる  
車いすや義肢の方、伴走が必要な方も気軽に  
ご参加ください。

ゆっくりみんなで走ろう 400m  
ゆっくりみんなで走ろう 1.2km  
マラソン 1.2km (小学1、2年生の部)  
マラソン 2.4km



ふれあいマラソン 紹介動画公開!  
**みんなで楽しむスポーツイベント!**



**主催** 淀川河川公園ふれあいマラソン実行委員会  
淀川河川公園管理センター、淀川河川事務所、大阪障がい者スポーツ協会、(公財)枚方市スポーツ協会、  
みんなで作る学校とれびりんか、NPO法人自立生活センターほくせつ24、大阪ダウン症親の連絡会 [順不同]  
**特別協力** (社福)枚方市社会福祉協議会  
**協力** 枚方市、大阪障がい者フライングディスク協会、枚方市スポーツ推進委員協議会、枚方市陸上競技協会、  
大阪第二人権擁護委員協議会、大阪府立枚方高等学校、大阪府立枚方なぎさ高等学校、大阪府立むら高等支援学校、  
NPO法人すこやか地域支援会、NPO法人 CLUB CROWD [順不同]  
**後援** 大阪府、大阪府教育庁、大阪法務局、枚方市教育委員会、寝屋川市、寝屋川市教育委員会、交野市、交野市教育委員会、高槻市、  
高槻市教育委員会、茨木市、茨木市教育委員会、摂津市、摂津市教育委員会、北大阪商工会議所 [順不同]  
**協賛(予定)** 思地食品(株)、デンタルプロ(株)、マイライフ新聞社、(株)アスガード枚方

**9月21日(木)から申し込み開始**  
大会ホームページ ▶ <https://www.yodogawa-park.jp/fureaimarathon/>



# よしづえ

2023 秋号 NO.115

淀川河川公園を楽しむ情報紙・草笛

親子で歩いて、探して、健康に!!

公園での健康づくりは、こすず! よどちゃんと一緒に健康チャレンジ!

日々の消費カロリー、体重や血圧の記録もデキル!

親子で運動♪

ウォーキングやお散歩をしながら、楽しく健康チェック!

木陰で休憩、リラックスすることも健康づくり♪

ゆるっとヨガ...

公園での健康づくりは、こすず!

よどちゃんと一緒に健康チャレンジ!

日々の消費カロリー、体重や血圧の記録もデキル!

## pick up! イベントに参加して楽しく健康づくり♪

**枚方地区** **ヨガ** **背割堤地区** **ウォーキング** **マラソン** **花壇管理**

**そとよが+ ナチュラルヨガ教室**  
10/8(日)、11/12(日) 10/15(日)、11/19(日)、12/17(日)  
のんびり身体を動かしてリフレッシュ♪  
心も身体も健康に。  
9:30~10:30 + (プラス): 10:45~11:45  
※「+」はアニマルフロー\*など  
その他のエクササイズを実施  
ヨガ:300円、+ (プラス):300円  
運営: そとよが+

**背割堤地区 さくらであい館**  
~背割堤のアキサイ! 2023~  
秋のノルディックウォーキング体験会  
11/25(土) 心地よい秋の背割堤地区で  
10:00~12:00 レベルに合わせて体験します。  
先着10名 (小学生以上、小学生は保護者同伴)  
¥100円  
協力: (-財)大阪スポーツみどり財団

**体組成測定会**  
本格的な体組成測定と、  
トレーナーによるアドバイス。  
①10:00~12:30 ②13:30~16:00  
¥100円  
※ノルディックウォーキング参加者は無料  
協力: (-社)公園からの健康づくりネット

**外島・太子橋地区 他**  
第25回大阪・淀川市民マラソン  
11/4(土)、11/5(日)  
種目:  
11/4(土) 10kmマラソン、  
11/5(日) ハーフマラソン、フルマラソン  
主催: (-社)ふるさど・夢づくり協議会

**枚方地区 他**  
淀川寛平マラソン2023  
12/16(土)、12/17(日)  
種目:  
12/16(土) 小中学生3km、ペア5km、ウォーク12km、  
12/17(日) ハーフマラソン、10km、駅伝  
主催: 吉本興業、産経新聞社、サンケイスポーツ、  
淀川河川公園管理センター

**枚方地区 秋の花みつけた**  
一緒にキクの花壇の管理をしませんか?  
花壇管理ボランティア募集!  
日時: 毎月最終土曜日 午後1:30~  
場所: 淀川枚方すこやか花壇  
※詳細は淀川河川公園管理センター  
植物管理課までお問合せください。

**見頃: 10月下旬~12月上旬**

**アクセス**  
【お問い合わせ】 守口サービスセンター TEL. 06-6994-0006 さくらであい館(京都府八幡市) TEL. 075-633-5120  
淀川河川公園 検索

※事前申込が必要なイベントは定員になり次第締め切ります。  
※本紙の記載内容は河川の増水、天候等により、予告なく変更または中止となる場合がございます。  
※有料の体験イベントはすべてイベント傷害保険に加入しております。  
※金額表示はすべて税込です。  
※各イベントの詳細・申込は、2次元バーコードをご参照ください。