

ふれあいマラソン



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!

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

淀川河川公園 枚方地区

(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。

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走 (小学1、2年生の部)
マラソン 2.4km走

無料で みんなで遊ぼう!レクリエーション・スポーツ体験コーナー



※内容は変更する場合があります



淀川河川公園を楽しむ情報紙・筆笛

2023 秋号 NO.115

よしづえ

木陰で休憩
リラックスすることも健康づくり♪

親子で歩いて、探して、健康に!!

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!

ゆるっとヨガ...

公園での健康づくりは、こさず!

よしづえと健康チャレンジ

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

そとよが+

10/8 (日)、11/12 (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。

ヨガ: 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

ナチュラルヨガ教室

10/15 (日)、11/19 (日)、12/17 (日)

9:15~10:15
先着20名
¥1,000円

よしづえキャンペーン
申込時に「よしづえを見た」を添えていただければ、参加費が200円引きとなります。

講師: そとよが+ shoko

枚方地区 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: (一社) 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

見頃: 10月下旬~12月上旬

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: 淀川枚方こよか花壇

※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。

枚方地区

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

※ソルディックウォーキング参加者は無料
協力: (一社) 公園からの健康づくりネット

枚方地区

ウォーキングのちょっと寄り道...

ウォーキングやお散歩をしながら、楽しく健康チェック!

