

# さわやかウォーキング

## 2022年9月～12月

参加費  
無料

予約不要

駅が  
スタート!

+3密  
回避

※新型コロナウイルス感染状況によりコースを中止・変更する場合があります。さわやかウォーキングホームページで最新情報を確認の上、お住まい及び開催地の自治体等の要請を踏まえ、参加をご検討ください。



| 開催日        | 開催場所                                  | コース種別         | 開催日        | 開催場所                                       | コース種別         |
|------------|---------------------------------------|---------------|------------|--|---------------|
| 9/17(土)    | 東海道線 三島駅 ▶ 三島商工会議所                    | 家族向 Wポイント     | 10/30(日)   | 身延線 下部温泉駅 <small>(注2)</small>              | 家族向 Wポイント B特典 |
| 9/18(日)    | 東海道線 島田駅                              | 家族向           | 11/3(木・祝)  | 東海道線 愛野駅                                   | 一般向           |
| 9/19(月・祝)  | 身延線 入山瀬駅                              | 一般向           | 11/5(土)    | 東海道線 掛川駅                                   | 一般向 Wポイント     |
| 9/23(金・祝)  | 御殿場線 岩波駅 ▶ 裾野駅                        | 一般向           | 11/6(日)    | 東海道線 舞阪駅 ▶ 弁天島駅                            | 一般向           |
| 9/24(土)    | 身延線 南甲府駅 ▶ 甲府駅                        | 一般向 Wポイント B特典 | 11/12(土)   | 東海道線 <small>(注1)</small> 三島駅 ▶ 大場駅         | 一般向           |
| 9/25(日)    | 東海道線 新蒲原駅 ▶ 由比駅                       | 一般向           | 11/13(日)   | 東海道線 菊川駅                                   | 一般向           |
| 10/1(土)    | 東海道線 西焼津駅 ▶ 藤枝駅                       | 一般向           | 11/19(土)   | 身延線 市川大門駅                                  | 健脚向 Wポイント B特典 |
| 10/2(日)    | 東海道線 富士駅                              | 一般向           | 11/20(日)   | 伊豆急行 <small>(注1)</small> 伊豆急下田駅 ▶ 下田ロープウェイ | 家族向           |
| 10/8(土)    | 東海道線 金谷駅 ▶ 島田駅                        | 健脚向           | 11/23(水・祝) | 御殿場線 山北駅                                   | 一般向 B特典       |
| 10/9(日)    | 東海道線 焼津駅                              | 一般向           | 11/26(土)   | 東海道線 草薙駅                                   | 一般向           |
| 10/10(月・祝) | 御殿場線 御殿場駅                             | 一般向 B特典       | 11/27(日)   | 身延線 身延駅                                    | 一般向 Wポイント B特典 |
| 10/15(土)   | 大井川鐵道 <small>(注1)</small> 駿河徳山駅 ▶ 千頭駅 | 一般向           | 12/3(土)    | 東海道線 愛野駅 ▶ 袋井駅                             | 一般向           |
| 10/16(日)   | 東海道線 用宗駅                              | 一般向           | 12/4(日)    | 伊豆箱根鐵道 <small>(注1)</small> 修善寺駅 ▶ 独鈷の湯公園   | 1 健脚向 2 一般向   |
| 10/22(土)   | 伊豆箱根鐵道 <small>(注1)</small> 伊豆長岡駅      | 一般向           | 12/10(土)   | 東海道線 原駅                                    | 一般向           |
| 10/23(日)   | 東海道線 新居町駅                             | 家族向           | 12/11(日)   | 東海道線 御厨駅 ▶ 磐田駅                             | 一般向           |
| 10/29(土)   | 御殿場線 駿河小山駅                            | 健脚向 B特典       |            |  |               |

(注1)：私鉄を最寄駅とするコースです。  
(注2)：駅からバスを利用して参加するコースです。(交通費が必要)

凡例



距離が長い(15キロ以上)か、標高差があり起伏に富んだコース。



距離が8キロ以上15キロ未満で、比較的平坦で標高差及び起伏も少ないコースか、距離が8キロ未満でも多少の起伏のあるコース。



距離が短い(8キロ未満)か、比較的平坦で標高差及び起伏も少なく、ご家族でお楽しみいただけるコース。



Wポイントコース  
新幹線、特急、急行列車に乗って参加すると通常のポイントに加え+10ポイント。



B特典  
ボーナス特典コース  
15Pt付与



各コースの立ち寄り箇所等、より詳しい内容はホームページでご確認ください。  
各コース開催日の約1週間前からコースマップを公開いたします。

<https://walking.jr-central.co.jp/>

※写真・イラストは全てイメージです。

さわやかウォーキング

検索

# さわやかウォーキング参加方法

## 1. お出かけ前のご準備

- ・新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、お住まい及び開催地の自治体等の要請を踏まえ、参加をご検討ください。
- ・ご自宅で検温し、37.5度以上の場合は参加をご遠慮ください。
- ・健康状態の優れないときは参加をお控えください。



## 2. JRを利用してスタート駅へお越しください。

さわやかウォーキング専用の駐車場はありません。JRをご利用ください。

※車での参加はご遠慮ください。



## 3. スタート受付

駅に到着したら、コースマップを受け取り、ウォーキングを開始してください。(コースマップのお渡しは、お一人様1枚限り)

一部のコースでスタート受付時間を拡大します。  
受付時間 8:00~12:00



※コースによってスタート受付時間が異なります。

さわやかウォーキングホームページにてご確認ください。

8:30~10:00は混雑しますので、混雑時間帯を避けてお越しください。

## 4. ウォーキング中

間隔を確保し、大きな声での会話はご遠慮ください

- ※立ち寄り箇所等で定める感染症対策に従ってご楽しみください。
- ※歩きながらの飲食、人通りの多い箇所での飲食はご遠慮ください。
- ※コース内の施設ではマナーを守ってご利用ください。



## 5. ゴール受付

ゴール受付の端末にスマートフォン画面または、会員カード表面のQRコードをかざし、参加ポイントを取得してください。



一部のコースでゴール受付時間を拡大します。  
受付時間 9:00~15:00



※参加ポイントは、開催当日のみ付与します。会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)を忘れた場合、後日ポイントを取得することはできません。

※ゴール受付時間外は参加ポイントの付与や会員カードの新規発行、参加賞品へのお引換えおよび発送手続きは行いません。

※コースによってゴール受付時間が異なります。コースマップにてご確認ください。

※参加ポイントに関する詳細は、さわやかウォーキングホームページにてご確認ください。

## お客様へのお願い

- 事前に新型コロナウイルス接触確認アプリ(cococa)のダウンロードをお願いします。厚生労働省WEBサイト <https://www.mhlw.go.jp>
- マスク等を着用するなど、咳エチケットにご協力ください。
- こまめに手洗い及び手指消毒をしてください。(スタート駅・ゴール箇所・一部の立ち寄り箇所に消毒液設置)
- 大人数グループで参加される場合は密にならないようご注意ください。

## スタッフの取り組み

- スタッフに検温・体調チェックを行い、マスク・手袋等を着用します。
- 受付箇所は、こまめに消毒を行います。

## これまでの参加カードについて

参加カード(スタンプカード)をお持ちの方は、以下の切り替えタイミングまでは、引き続きお手持ちの参加カード(スタンプカード)を使用させていただきます。

参加カード(スタンプカード)から、WEBアプリ用の会員カードへの切り替えタイミング

- 1 100pt賞、200pt賞、300pt賞の各賞品に交換した場合
- 2 参加カード(スタンプカード)の有効期限を超えた場合
- 3 お客様がWEBアプリ用の会員カードへの切り替えを希望する場合

※これまで参加カード(スタンプカード)に貯めたスタンプ(半券)をWEBアプリのポイントに引き継ぐことはできません。

※これまでの参加カード(スタンプカード)の新規発行はいたしません。

※WEBアプリ用の会員カードへの切り替えまでは、これまで使用していた参加カード(スタンプカード)にコースマップの参加証明半券を貼り付けてください。

## 参加カードの有効期限延長について

- 対象となる参加カード有効期限 2020年2月29日(土)~2022年6月18日(土)
- 対応 2022年10月末日まで有効期限を延長します。なお、参加賞品の引き換え期限は2022年12月末日まで延長します。

※今後の開催状況により、上記内容から変更が生じた場合は、さわやかウォーキングホームページでお知らせいたします。

## お出かけのご案内

特急列車、急行列車、指定席、定員制の列車をご利用の場合は、乗車券の他に特急券、急行券、指定席券、乗車整理券をお求めください。

※列車の運転時刻は、お出かけの際に最新の時刻表でご確認ください。

東海道新幹線・在来線の運行情報は、JR東海ホームページをご覧ください。



※列車・バス・船等の交通費やコース途中で入る施設の入場料・飲食費等の実費は各自でお支払いください。※季節の花・富士山・イベント・風景などは、気象状況等によりご覧いただけません。※このチラシの情報は2022年8月1日現在のものです。※天候やその他の理由によりコースを変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。

## 開催について

悪天候その他の事情により開催を中止する場合があります。

開催可否については、JR東海テレフォンセンターで当日朝6時からお問合せを承ります。また、JR東海さわやかウォーキング公式Twitterでも開催・中止情報を随時お知らせいたします。お出かけの前にご確認ください。

JR東海テレフォンセンター

☎050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)

JR東海  
さわやか  
ウォーキング  
公式Twitter



■アカウント名  
【JR東海公式】JR東海  
さわやかウォーキング開催情報  
■ユーザー名 @JRC\_SW



## さわやかウォーキングは地元の方々のご協力で成り立っているイベントです。交通ルール、ウォーキングのマナーを守ってください。

- 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
- 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
- コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。横に広がって歩くと通行車両や歩行者の迷惑となりますのでおやめください。
- タバコの吸い殻やゴミのポイ捨ては絶対におやめください。ゴミは各自持ち帰り、環境美化にご協力をお願いします。

- スマートフォンや携帯電話の画面を見つめながらの歩行は大変危険です。自分自身だけでなく、周囲の方も巻き込む事故につながることもありますので、「歩きスマホ」はおやめください。

交通ルール・マナーを守っていただけない場合や係員の指示に従っていただけない場合は、参加者とみなさず、参加賞品への引換えおよび次回以降の参加をお断りすることがありますのであらかじめご了承ください。

## さわやかウォーキングにご参加のお客様へ

- 健康状態のすぐれない場合は参加をお控えください。(※新型コロナウイルス感染症対策の観点からも特にご注意ください)
- ウォーキングを始める前には各自準備運動を必ず行ってください。
- 記載のコース距離、所要時間はあくまで目安であり、所要時間には休憩時間や各施設の見学時間等は含まれません。ご自身の体力や体調等を考慮し、余裕をもってご参加ください。
- コース、各施設には段差、階段、未舗装の箇所がありますのであらかじめご了承ください。
- ウォーキングに適した、歩きやすい服装・靴でご参加ください。特に健脚向コースに参加される場合には、十分な装備をお願いします。
- お弁当・飲料水等は各自でご用意ください。
- ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害等については、当社は一切責任を負いません。