

「さわやかウォーキング」とは？

「参加費無料」「予約不要」「駅がスタート」のウォーキングイベント。

ご家族やパートナー、お友だちを誘って楽しい春の沿線へ、お出かけしませんか？

さわやかウォーキング参加方法

STEP 1 JRに乗ってスタート駅へ直接お越しください。事前の予約や参加費は不要です。
※駐車場はありません。JRなどの公共交通機関でご参加ください。

STEP 2 時間内にスタート駅で受付をして、ウォーキング開始！
受付でコースマップ（お一人様1枚限り）をお渡しいたします。

STEP 3 各スポットをめぐり、ゴール！
ゴール受付の端末に「スマートフォン画面」または「会員カードの表面のQRコード」をかざし、参加ポイント（10pt）を取得してください。貯まった参加ポイントに応じて参加賞品1点をプレゼントいたします。小学生以下のお子様はキッズ用賞品と引換えいたします。



または

JRなどの公共交通機関に乗って、ご自宅までお気をつけてお帰りください。



参加ポイントに応じて もれなくプレゼント！

- 例えば
- 100 pt賞**
 - ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ（ブロンズ）
 - ・シャンプー&コンディショナー ミニセット
 - ・キッズ用ハンカチ など
 - 200 pt賞**
 - ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ（シルバー）
 - ・キッチン洗剤ギフト
 - ・キッズ用 新幹線入浴剤 トレたま など
 - 300 pt賞**
 - ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ（ゴールド）
 - ・自動泡ハンドソープ
 - ・キッズ用 オリジナルランチボックス など



詳細はホームページをご確認ください。



さらに！ **新幹線** **特急列車** に乗って参加すると、参加ポイントが**2倍**に！！

※獲得条件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

※参加ポイントは、開催当日のみ付与します。会員カード（WEBアプリ会員登録を含む）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、参加賞品の引換え等の対応は行いません。※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。※参加賞品の引換えを行わないコースがあります。※参加ポイントの有効期限は取得日から最大1年6ヶ月間です。さわやかウォーキングの開催がない月が含まれる場合など、有効期間が短くなる場合があります。※踏破賞オリジナルバッジは2025年12月までの限定賞品です。※各pt賞に掲載のいずれかの賞品と引換えが可能です。いずれもなくなり次第終了です。また、製造の都合等により、参加賞品を予告なく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。※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

さわやかウォーキングにご参加のお客様へ

悪天候その他の事情によりコースを変更・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SNS(X)でも開催・中止情報を随時お知らせいたします。お出かける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)
※ナビダイヤルにつながった後は「9」を押してください。

JR東海さわやかウォーキング公式SNS(X)
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



●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・イベント・風景などは、気象状況等によりご覧いただけない場合があります。●このパンフレットの情報は2025年3月13日現在のものです。●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。

※写真・イラストは全てイメージです。



春のさわやかウォーキング

2025年4月~6月

参加費
無料

予約
不要

駅が
スタート！

楽しく！気軽に！！
春の沿線へ出かけよう。



ウォーキング初心者や
親子連れにぴったり！

新登場！ お手軽コース

全65コース開催！！



自然満喫コース

社会科見学コース

グルメコース

さわやかウォーキングの詳細はこちら
<https://walking.jr-central.co.jp/>

開催日の約1週間前からコースマップ公開 ※一部コースを除く



※写真・イラストは全てイメージです。

自然満喫コース

花も新緑も楽しめる。
多彩なエリアの春にふれられる13コース。

4/5 土 御殿場線 御殿場駅 スタート

「御殿場桜まつり」を訪ねて



御殿場桜まつり

第23回を迎える「御殿場桜まつり」は、雄大な富士山と美しい桜を満喫できる春のまつり。御殿場のグルメを堪能できるスポットもご用意して、みなさまをお待ちしています。

4/19 土 東海道本線 豊田町駅 スタート

「熊野の長藤」香る観る造る春の豊田を満喫



熊野の長藤

推定樹齢は800年とされ、国と県の天然記念物に指定されている長藤。房の長さが1m以上にもなる花が咲き誇る姿は圧巻です。自然と一体になり、深い安らぎを感じてください。

4/19 土 身延線 市川大門駅 スタート

歌舞伎のふるさと市川團十郎発祥の地で牡丹の鑑賞
～市川三郷町の歴史を巡る～



歌舞伎文化公園と牡丹

歌舞伎役者・市川團十郎ゆかりの地につくられた歌舞伎文化公園を訪れます。ふるさと会館では甲斐上野城主一条信龍のゆかりの品などを展示しております。

4/12 土 関西本線 加佐登駅 スタート

鈴鹿植木まつりと東海道石薬師宿を訪ねて



植木まつり

鈴鹿フラワーパークの「植木まつり」で、自然とのふれあいをお楽しみください。加佐登神社や石薬師寺、佐佐木信綱記念館など街道の歴史めぐりも満喫できるコースです。

4/19 土 飯田線 天竜峡駅 スタート

満喫コース(天龍峡編)



天龍峡八重桜街道

天龍峡八重桜街道の桜と天龍峡大橋「そらさんぽ天龍峡」から望む景色は一見の価値があります。春に彩られた天龍峡を満喫してみたいはいかがでしょうか？

4/26 土 東海道本線 藤枝駅 スタート

藤の香りに誘われて藤まつり(蓮華寺池公園)を満喫



蓮華寺池公園の藤

蓮華寺池公園の「藤まつり」では、藤枝市の花である藤がみなさんをお迎えます。約20種類の藤が咲き誇り、甘い香りで包まれる園内で、あなたもきっと癒されるはず。

4/27 日 東海道本線 醒ヶ井駅 スタート

居醒の清水など、清らかな春のうららをご堪能!



ふれあい広場チューリップ園

上丹生ふれあい広場のチューリップ園と地蔵川の桜並木にて春の訪れを感じ、湧水の天神水や平成の名水百選に選ばれた「居醒の清水(いさめのしみず)」もご堪能ください。

5/24 土 東海道本線 三島駅 スタート

花咲く三島で感じる水と緑の恵みと息吹



愛染院前

「みしま花のまちフェア」で街中に美しく飾られた花を満喫。中心商店街や楽寿園など、街の各所で開かれる花にちなんだイベントをお楽しみください。

6/7 土 東海道本線 袋井駅 スタート

可睡ゆりの園と地元食材巡り



可睡ゆりの園

約150品種、200万輪のゆりが咲き誇る可睡ゆりの園を訪れます。とれたて倶楽部では袋井市の農産物などをお求めいただけます。

6/14 土 御殿場線 松田駅 スタート

松田山から望む足柄平野と季節の花に
囲まれて～あじさいまつりと古民家めぐり～



あじさいまつり

田植え直後の緑一色に染まった田園とあじさいの花が虹色に咲き誇る、松田の町の風景をお楽しみいただけます。

6/21 土 身延線 内船駅 スタート

うつぶな公園あじさいまつりと
南部町歴史の散策



うつぶな公園

山梨県の花の名所に指定されている「うつぶな公園」。90種約3万株のあじさいが咲き誇る姿は、あなたの心を癒すことでしょう。

4/29 火祝 高山本線 各務ヶ原駅 スタート

新緑の東海自然遊歩道と「ぎふグリーン・ライフ
フェスティバル2025」で各務原を満喫ウォーキング



各務原公園芝生広場

東海自然遊歩道はマイナスイオンを身体中に浴びられる緑の世界。「ぎふグリーン・ライフフェスティバル2025」の開催地の一つである各務原公園会場もお楽しみください。

5/25 日 太多線 可見駅 スタート

バラと歴史を満喫!春の可見市散策ウォーキング



明智城跡の明智光秀像

明智城跡展望台からの素晴らしい景色をお楽しみください。コース途中のぎふワールド・ローズガーデン(有料)では「ぎふグリーン・ライフフェスティバル2025」が開催。

お手軽コース

ウォーキング初心者や親子連れにぴったり！
短いコースに見所を詰め込んだ、
めぐって楽しい5コース。



5/31 土 東海道本線 達妻駅 スタート

刈谷市制施行75周年
刈谷城下町&ご褒美マルシェ満喫散歩



刈谷の歴史や文化を楽しく学べる歴史博物館や郷土資料館、亀城公園エリアの遺産や名所をめぐるコースです。ゴール地点ではマルシェを開催。刈谷の歴史と食を満喫できる一日へぜひお越しください。

6/14 土 東海道本線 近江長岡駅 スタート

伊吹山から降り注ぐ初夏の“いぶき”を感じよう！



存在感のある伊吹山を眺めながら、初夏の新緑エネルギーを感じられるお手軽コースです。杉並木やイチヨウ・ケヤキなど、樹齢300年以上の力強い自然をぜひ感じてみてください。

4/5 土 東海道本線 二川駅 スタート

二川伏見稲荷神社「御衣黄桜」鑑賞と、
東海道宿場町「二川宿」を歩こう！



花の色が淡い緑から薄紅色へと移り変わる不思議な桜を楽しめる「御衣黄桜」。二川宿（二川宿本陣資料館は有料）は、本陣・旅館屋・商家の3ヶ所を見学できる大変めずらしい宿場町です。

6/8 日 関西本線 井田川駅 スタート

東海道亀山宿と花しょうぶ園を訪ねて



亀山の歴史を感じられる、旧亀山城多門櫓や旧館家住宅（枡屋）、加藤家長屋門をめぐるコース。亀山公園で開催される「花しょうぶまつり」では、美しく多彩に咲く花しょうぶをお楽しみください。

6/22 日 東海道本線 菊川駅 スタート

深蒸し茶の里「河城」を歩く菊川散策ウォーキング



菊川市の深蒸し茶は、風味が高くまろやかで、深みのある味が特徴です。深蒸し茶の里「河城」にも立ち寄り、菊川のお茶をお楽しみください。さくろ広場ではマルシェも開催予定です！

きょうも、いいひだコース

トリプルポイント

特急列車に乗って、いいひだコースに参加すると、通常の参加ポイント(10pt)が3倍に！
※獲得条件は、Wポイントと同じです。



4/12 土 高山本線 上呂駅 スタート

しだれ桜と春の萩原宿で
美味しいもの探求



「岩太郎のしだれ桜」など萩原町の桜の名所めぐり、萩原宿では和菓子や味噌、日本酒など地元の味をお楽しみいただけます。

5/5 月祝 高山本線 久々野駅 スタート

ひだ桃源郷久々野で泳ぐ
鯉のぼりと春の芽吹きを感じよう



果樹・高原野菜栽培が盛んで「ひだ桃源郷」といわれる久々野町。久須母橋では、約100本の鯉のぼりをご覧いただけます。

5/24 土 高山本線 杉崎駅 スタート

国史跡「小島城跡」を眺め、懐かしい田園
風景を満喫、情緒ある白壁土蔵街を訪ねる。



国史跡、小島城跡や神楽獅子で有名な高田神社や田園風景、増島城の城下町として築かれた飛騨古川をめぐる癒しのウォーキング。

社会科見学コース

食や歴史、文化に産業！
さまざまな地域の特色を学んで歩く6コース。



4/6 日 東海道本線 清水駅 スタート

海・産業・街をめぐる清水探訪コース
～新フェリーターミナル、巨大石油タンク群、
紙幣製作の技術の展示場～



開業前の駿河湾フェリー新発着場や巨大石油タンク群、国立印刷局の技術者の貴重な作画を見学できるウォーキングです。

4/20 日 中央本線 勝川駅 スタート

リニア中央新幹線「勝川非常口」
見学コース



リニア中央新幹線「勝川非常口」を一部公開。また、書道の神といわれた小野道風にまつわる春日井市道風記念館めぐります。

5/10 土 東海道本線 清洲駅 スタート

鉄道インフラを支える技術者の
秘密に迫る！



新生テクノス研修センターの一部を特別公開。日々鉄道の安全を支えるお仕事を、楽しく学ぶことができます。

5/17 土 東海道本線 東静岡駅 スタート

鉄道とはたらくクルマの世界をめぐる満喫旅！
～グランシップトレインフェスタ2025も開催～



静岡鉄道の長沼車庫、JAF、JR貨物 静岡貨物駅、JR東海の静岡車両区の特設見学もお楽しみいただけます。

5/18 日 東海道本線 浜松駅 スタート

音楽のまち浜松で世界の楽器に触れ、
老舗のお茶とお菓子を楽しむ！



世界的楽器メーカーが本社を置く浜松市。「音楽のまちづくり」の一環として設立された公立楽器博物館に立ち寄ります。

5/24 土 飯田線 駒ヶ根駅 スタート

2つのアルプスの眺望と
「ワイン祭り」を楽しもう！



駒ヶ根市郷土館で歴史を学び、マルス駒ヶ岳蒸溜所を見学。ゴール駅前で開催予定の「ワイン祭り」もお楽しみください。

ゼロカーボンコース

4/19 土 飯田線 天竜峡駅 スタート

満喫コース(天龍峡編)

4/19 土 身延線 市川大門駅 スタート

歌舞伎のふるさと市川團十郎発祥の地で牡丹の鑑賞～市川三郷町の歴史を巡る～

5/18 日 飯田線 飯田駅 スタート

満喫コース(飯田和菓子編)

5/24 土 飯田線 駒ヶ根駅 スタート

2つのアルプスの眺望と「ワイン祭り」を楽しもう！

JR東海では、地域のみなさまが進めておられる森林整備の取り組みを支援しています。この取り組みを通じて森林が吸収したCO₂吸収量を活用し、開催当日の飯田線・身延線の列車を実質的に「CO₂排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

グルメコース

いっぱい歩いて、いっぱい食べよう！ 地元グルメを味わう4コース。



4/20日

東海道本線
三河塩津駅
スタート



八百富神社式年大祭

春が旬のメヒカリ、式年大祭、つつじ。
五感で蒲郡を楽しんでおいでん！

地元蒲郡の海で水揚げされた、春が旬のお魚「メヒカリ」の他、新鮮な魚介を蒲郡海鮮市場で是非ご賞味あれ！

4/29火・祝

東海道本線
焼津駅
スタート



焼津コース内各企業の販売品

食べて、見て、癒される、
焼津の汐風感じる爽快体験

STIサンヨー、柳屋本店、ヤマト増田商店、ヤキレイなど地元企業を訪れて、焼津グルメを堪能！焼津の食の魅力をお楽しみください。

5/6火・振

東海道本線
袋井駅
スタート



茶ピアで新茶を楽しむ

【世界お茶まつり2025記念コース】
JA遠州中央 香りの丘 茶ピアで
新茶を満喫しよう！

「世界お茶まつり2025」春の祭典期間(4.19~5.21)にあわせてお茶を満喫するコース。「食べる・体験する」など様々な形でお茶に触れてみましょう。

6/15日

東海道本線
富士川駅
スタート



富士山麓の茶園で作られたほうじ茶

かりがね橋とほうじ茶のまちめぐり
軽トラ市を楽しむ

富士山麓の茶園の茶葉で作られた富士のほうじ茶は香り良いのが特徴です。富士市ではほうじ茶やほうじ茶グルメを味わうことができます。

パワースポットコース

4/5土

東海道本線
彦根駅
スタート



天照寺

井伊家ゆかりの地と400年余の
歴史ある城下町を巡る

彦根城やその城下町、玄宮園など井伊家ゆかりの名所の他に、「会いたい人の顔に出逢える」といわれる五百羅漢をめぐります。

5/17土

参宮線
伊勢市駅
スタート



猿田彦神社

新緑の古市参宮街道を散策
～伊勢三大餅をもとめて～

「物事を良い方へと導くみひらきの神様」として知られる猿田彦神社や、ご利益たっぷりの外宮街道を歩きます。

開催日・スタート駅



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、乗車整理券などをお買い求めください。
※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

東海道新幹線 在来線

toicaなどの交通系ICカードは、エリア内で完結するご乗車にのみご利用になれます。

- エリア外へは乗りこせません。
- toicaエリアとSuicaエリアやICOCAエリアなど他エリアをまたがって乗車することはできません。
※IC定期券の表示区間内のご利用を除く。


利用可能エリアやご利用方法など、詳しくはJR東海のホームページ(<https://toica.jr-central.co.jp/>)をご覧ください。
※TOICA、ICOCA、Suicaはそれぞれ、JR東海、JR西日本、JR東日本の登録商標です。

※写真・イラストは全てイメージです。

名古屋・関西・飯田地区開催コース

4/5 土 スタート 東海道本線・二川駅 ゴール のんほいパーク (豊橋総合動植物公園)
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約4.0km

二川伏見稲荷神社「御衣黄桜」鑑賞と、東海道宿場町「二川宿」を歩こう!


 家族向

4/5 土 スタート 東海道本線・彦根駅 ゴール 彦根市
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.0km

井伊家ゆかりの地と400年余の歴史ある城下町を巡る


4/6 日 スタート 中央本線・南木曽駅 ゴール 南木曽町
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約9.2km

歴史や文化を感じられる妻籠宿散策と自然満喫

 Wポイント

4/12 土 スタート 高山本線・上呂駅 ゴール 高山本線・飛騨萩原駅
スタート受付 8:30~11:15 コース距離 約13.7km(一般向) 約6.1km(家族向)

しだれ桜と春の萩原宿で美味しいもの探求


 家族向

4/12 土 スタート 関西本線・加佐登駅 ゴール 関西本線・河曲駅
スタート受付 8:10~12:00 コース距離 約10.0km

鈴鹿植木まつりと東海道石薬師宿を訪ねて



4/13 日 スタート 東海道本線・名古屋駅 ゴール 名古屋駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.8km

歴史と文化、満喫ウォーキング
 ~名古屋のまちなみ、移り変わりを感じよう~

 Wポイント



4/13 日 スタート 豊橋鉄道渥美線・新豊橋駅 ゴール 豊橋鉄道・赤岩口車庫
スタート受付 9:00~12:00 コース距離 約8.0km

豊橋鉄道主催 路面電車が走る豊橋
 まちなかを歩いて「市電の日」を楽しもう!

 Wポイント  引換無


4/19 土 スタート 中央本線・野尻駅 ゴール 中央本線・須原駅
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約8.4km

木曽路、中山道を歩こう

 健脚向  Wポイント


4/19 土 スタート 飯田線・天竜峡駅 ゴール 天竜峡
スタート受付 9:00~12:30 コース距離 約10.5km

満喫コース(天龍峡編)

 Wポイント


4/20 日 スタート 東海道本線・三河塩津駅 ゴール 東海道本線・蒲郡駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.0km(一般向) 約5.6km(家族向)

春が旬のメヒカリ、式年大祭、つつじ。
 五感で蒲郡を楽しんでおいでん!

 家族向




4/20 日 スタート 中央本線・勝川駅 ゴール 勝川
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.7km

リニア中央新幹線「勝川非常口」見学コース

 家族向

4/20 日 スタート 中央本線・多治見駅 ゴール 多治見
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.3km(一般向) 約12.4km(健脚向)

東濃鉄道主催 【東濃鉄道×JR東海】
 東濃鉄道笠原線線路跡ウォーク~笠原町街歩きと「タイル感謝祭」~

 健脚向  Wポイント  引換無

4/26 土 スタート 近鉄・塩浜駅 ゴール 関西本線・四日市駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.6km

近鉄主催 海山道神社から東海道へ
 いつもと違うコースを歩く


 家族向  引換無

4/27 日 スタート 東海道本線・醒ヶ井駅 ゴール 醒ヶ井
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.8km

居醒の清水など、清らかな春のうららをご堪能!


4/29 火祝 スタート 高山本線・各務ヶ原駅 ゴール 高山本線・鶴沼駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.4km

新緑の東海自然遊歩道と「ぎふグリーン・ライフフェスティバル2025」で
 各務原を満喫ウォーキング

 Wポイント


4/29 火祝 スタート 中央本線・瑞浪駅 ゴール 中央本線・釜戸駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.4km

「下街道」散策と
 クラフトビール醸造所を訪ねて

 Wポイント


5/3 土祝 スタート 中央本線・土岐市駅 ゴール 土岐市
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約11.0km

土岐高山城跡からの眺望と窯元の町並みを巡る

 Wポイント

5/5 月祝 スタート 高山本線・久々野駅 ゴール 久々野
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約7.0km

ひだ桃源郷久々野で泳ぐ鯉のぼりと
 春の芽吹きを感じよう


 家族向

5/10 土 スタート 東海道本線・熱田駅 ゴール 熱田
スタート受付 8:00~12:00 コース距離 約10.1km

幽玄佇む東山荘と新緑の山崎川を訪ねて


5/10 土 スタート 東海道本線・清洲駅 ゴール 清洲
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.0km

鉄道インフラを支える技術者の秘密に迫る!

 家族向



5/10 土 スタート 近鉄・富吉駅 ゴール 関西本線・蟹江駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.0km

近鉄主催 鵜飼と地酒を愉しむウォーキング

 引換無



5/11 日 スタート 紀勢本線・佐奈駅 ゴール 佐奈
スタート受付 8:55~11:45 コース距離 約6.9km

佐奈の魅力再発見ウォーキング!

 家族向  Wポイント

5/17 土 スタート 中央本線・藪原駅 ゴール 中央本線・奈良井駅
スタート受付 8:30~11:30 コース距離 約6.2km

中山道鳥居峠を越えて奈良井宿へ



 健脚向  Wポイント

5/17 土 スタート 参宮線・伊勢市駅 ゴール 伊勢市
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.7km

新緑の古市参宮街道を散策
 ~伊勢三大餅をもとめて~


5/18 日 スタート 飯田線・飯田駅 ゴール 飯田
スタート受付 9:30~12:45 コース距離 約4.0km(家族向) 約9.0km(一般向)

満喫コース(飯田和菓子編)

 家族向  Wポイント



5/24 土 スタート 高山本線・杉崎駅 ゴール 高山本線・飛騨古川駅
スタート受付 8:00~11:30 コース距離 約7.4km

国史跡「小島城跡」を眺め、懐かしい田園風景を満喫、
 情緒ある白壁土蔵街を訪ねる。

 家族向



5/24 土 スタート 飯田線・駒ヶ根駅 ゴール 飯田線・宮田駅
スタート受付 8:30~12:10 コース距離 約11.1km

2つのアルプスの眺望と「ワイン祭り」を楽しもう!

 健脚向  Wポイント

5/25 日 スタート 紀勢本線・松阪駅 ゴール 松阪
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.7km

祝 松阪市制施行20周年!松阪撫子満喫ウォーク




 家族向  Wポイント

5/25 日 スタート 太多線・可見駅 ゴール 可見
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.3km

バラと歴史を満喫!春の可見市散策ウォーキング


5/25 日 スタート 篠ノ井線・松本駅 ゴール 松本
スタート受付 9:30~12:00 コース距離 約7.0km

JR東日本主催 信州まつもと
 湧水と工芸文化にふれる「クラフトフェア」ウォーキング

 家族向  Wポイント  引換無


5/31 土 スタート 東海道本線・逢妻駅 ゴール 東海道本線・刈谷駅
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約5.4km

刈谷市制施行75周年
 刈谷城下町&ご褒美マルシェ満喫散歩

 家族向



6/7 土 スタート 紀勢本線・尾鷲駅 ゴール 尾鷲
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.3km

「おわせのおせわ」を心と肌で感じる「Owase満喫Walk」

 Wポイント


6/7 土 スタート 明知鉄道・岩村駅 ゴール 岩村
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約3.5km

いわむら城下町を巡り、匠の技にふれる

 家族向  Wポイント


6/8 日 スタート 関西本線・井田川駅 ゴール 関西本線・亀山駅
スタート受付 8:15~12:10 コース距離 約6.8km

東海道亀山宿と花しょうぶ園を訪ねて

 家族向



6/14 土 スタート 東海道本線・近江長岡駅 ゴール 近江長岡
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約5.5km

伊吹山から降り注ぐ
 初夏の「いぶぎ」を感じよう!

 家族向

6/15 日 スタート 長良川鉄道・関駅 ゴール 関
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約12.2km(一般向) 約5.6km(家族向)

長良川鉄道主催 自然と刃物の町
 関市を巡る魅力満喫ウォーキング


 家族向  引換無

6/21 土 スタート 東海道本線・三ヶ根駅 ゴール 三ヶ根
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.4km

初夏のあじさい寺を訪ねて

6/22 日 スタート 京都市営地下鉄東西線・蹴上駅 ゴール 蹴上
スタート受付 8:30~11:30 コース距離 約7.0km

新緑の美しい空間へいざなう
 初夏の風物詩「青もみじ」の名所を訪ねて

 Wポイント

TOKAI STATION POINT


全コース スタンプ対象!

さわやかウォーキングデジタルスタンプラリー

最大5,000ptプレゼント!

キャンペーンの詳細はこちら▶

2025年4月5日(土)~6月29日(日)





市民公開講座のお知らせ

名古屋セントラル病院 NAGOYA CENTRAL HOSPITAL

開催日 2025年4月23日(水) 参加費無料 事前予約制:先着50名様

開場 14:30 開演 15:00(終了予定 16:00)

場所 名古屋セントラル病院 2F 多目的ホール

テーマ 脳の専門医に聞く脳卒中 ~予防と治療~

当院の脳神経外科・脳神経内科が連携して、病気を発見し、治療した事例も踏まえて、脳卒中についてわかりやすくお話をします。

講師紹介

名古屋セントラル病院 脳神経外科主任医 長 山岡 朗子 医学博士 日本神経学会 専門医 日本脳神経外科学会 専門医

名古屋セントラル病院 脳神経内科 長 山岡 朗子 医学博士 日本神経学会 専門医 日本認知症学会 専門医

ご予約や今後の講座の開講予定はこちら

ホームページ(https://nagoya-central-hospital.com/guidance/event/)をご覧ください。



※写真・イラストは全てイメージです。

静岡・山梨・関東地区 開催コース

4/6 日 スタート・ゴール 東海道本線・清水駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km
海・産業・街をめぐる清水探訪コース
～新フェリーターミナル、巨大石油タンク群、紙幣製作の技術の展示場～

4/13 日 スタート・ゴール 伊豆箱根鉄道・伊豆長岡駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km
伊豆箱根鉄道主催 春の伊豆の国を散策
伊豆長岡温泉の足湯巡りとヴィンテージ自転車の祭典を見に行こう

4/19 土 スタート・ゴール 身延線・市川大門駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km
歌舞伎のふるさと市川團十郎発祥の地で牡丹の鑑賞
～市川三郷町の歴史を巡る～

4/20 日 スタート・ゴール 伊豆急行・川奈駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km
伊豆急行主催 つつじ観賞を楽しみながら
小室山周辺を散策しよう!

4/27 日 スタート・ゴール 御殿場線・岩波駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km
世界かんがい施設遺産!
深良用水まつりと深良の里散策

5/5 月・祝 スタート・ゴール 身延線・富士宮駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km
新緑と水の町 富士宮で
富士山本宮浅間大社流鏑馬祭りを楽しもう!

5/17 土 スタート・ゴール 東海道本線・東静岡駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km
鉄道とはたらくクルマの世界をめぐる満喫旅!
～グランシップトレインフェスタ2025も開催～

4/5 土 スタート・ゴール 御殿場線・御殿場駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.9km
「御殿場桜まつり」を訪ねて

4/12 土 スタート・ゴール 東海道本線・金谷駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.0km(金谷乗車)
約6.5km(新金谷乗車)
大井川鐵道で門出駅へ!
2年に1度の金谷茶まつり満喫コース

4/19 土 スタート・ゴール 東海道本線・豊田町駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km
「熊野の長藤」香る観る造る春の豊田を満喫

4/20 日 スタート・ゴール 東海道本線・鷺津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km
湖西市が生んだ発明家「豊田佐吉翁」の
魅力と歴史を巡る 春のてくてく散歩

4/26 土 スタート・ゴール 東海道本線・藤枝駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km
藤の香りに誘われて藤まつり(蓮華寺池公園)を満喫

4/29 火・祝 スタート・ゴール 東海道本線・焼津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.2km
食べて、見て、癒される、焼津の夕風感じる爽快体験

5/6 火・振 スタート・ゴール 東海道本線・袋井駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km
【世界お茶まつり2025記念コース】
JA遠州中央 香りの丘 茶ピアで新茶を満喫しよう!

5/18 日 スタート・ゴール 東海道本線・浜松駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km
音楽のまち浜松で世界の楽器に触れ、
老舗のお茶とお菓子を楽しむ!

5/18 日 スタート・ゴール 身延線・身延駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km(一般向)
約3.0km(家族向)
身延山あおもみじと久遠寺めぐり

5/25 日 スタート・ゴール 東海道本線・島田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km
花香るばらの丘公園と蓬萊橋ぼんぼり祭りを訪ねて

6/7 土 スタート・ゴール 東海道本線・袋井駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.2km
可睡ゆりの園と地元食材巡り

6/14 土 スタート・ゴール 御殿場線・松田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km
松田山から望む足柄平野と季節の花に囲まれて
～あじさいまつりと古民家めぐり～

6/21 土 スタート・ゴール 身延線・内船駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.5km
うつぶな公園あじさいまつりと南部町歴史の散策

6/28 土 スタート・ゴール 伊豆箱根鉄道・修善寺駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km
伊豆箱根鉄道主催
初夏の旭滝・狩野川をのぞむ自然散策

6/29 日 スタート・ゴール 東海道本線・沼津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.5km
「ラブライブ!サンシャイン!!」
～Aqoursとみんなで歩み続ける夢の軌道～

5/24 土 スタート・ゴール 東海道本線・三島駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.4km
花咲く三島で感じる水と緑の恵みと息吹

5/31 土 スタート・ゴール 東海道本線・掛川駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km
新緑の風薫る 城下町掛川を散策

6/8 日 スタート 遠州鉄道・遠州小松駅 ゴール 天竜浜名湖鉄道・宮口駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km
遠州鉄道・天竜浜名湖鉄道主催
浜松市の醤油と日本酒の醸造所と甘味処を訪ねて

6/15 日 スタート 東海道本線・富士川駅 ゴール 東海道本線・富士駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.5km
かりがね橋とほうじ茶のまちをめぐる
軽トラ市を楽しむ

6/22 日 スタート・ゴール 東海道本線・菊川駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km
深蒸し茶の里「河城」を歩く菊川散策ウォーキング

推し旅コース 6/29日 東海道本線 沼津駅スタート
「ラブライブ!サンシャイン!!」
～Aqoursとみんなで歩み続ける夢の軌道～
結成10周年を迎えるAqours。ふるさと沼津で、
これまでの思い出と未来に向けて輝く姿を、
ウォーキングにてお楽しみください。

コース一覧 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
- トリプルポイントコース
- 参加賞品引換えを行わないコース

他社主催 コース

これらのコースは、JR東海ではなく**他社主催**のコースです。さわやかウォーキングのポイント付与の対象コースですが、**コース看板や参加賞品の引換えが無いコースがございます。**コースマップは主催会社の様式にて**ご用意**するほか、さわやかウォーキングのホームページでの事前の掲載はございません。

豊橋鉄道主催
4/13 日
スタート 豊橋鉄道渥美線・新豊橋駅
路面電車が走る豊橋
まちなかを歩いて「市電の日」を楽しもう!

近鉄主催
5/10 土
スタート 近鉄・富吉駅
鵜飼と地酒を楽しむウォーキング

伊豆箱根鉄道主催
4/13 日
スタート 伊豆箱根鉄道・伊豆長岡駅
春の伊豆の国を散策
伊豆長岡温泉の足湯巡りと
ヴィンテージ自転車の祭典を見に行こう

JR東日本主催
5/25 日
スタート 篠ノ井線・松本駅
信州まつもと
湧水と工芸文化にふれる
「クラフトフェア」ウォーキング

東濃鉄道主催
4/20 日
スタート 中央本線・多治見駅
【東濃鉄道×JR東海】
東濃鉄道笠原線廃線跡ウォーク
～笠原町街歩きと「タイル感謝祭」～

遠州鉄道・天竜浜名湖鉄道
6/8 日
スタート 遠州鉄道・遠州小松駅
浜松市の醤油と
日本酒の醸造所と甘味処を訪ねて

伊豆急行主催
4/20 日
スタート 伊豆急行・川奈駅
つつじ観賞を楽しみながら
小室山周辺を散策しよう!

長良川鉄道主催
6/15 日
スタート 長良川鉄道・関駅
自然と刃物の町
関市を巡る魅力満喫ウォーキング

近鉄主催
4/26 土
スタート 近鉄・塩浜駅
海山道神社から東海道へ
いつもと違うコースを歩く

伊豆箱根鉄道主催
6/28 土
スタート 伊豆箱根鉄道・修善寺駅
初夏の旭滝・狩野川をのぞむ自然散策

※写真・イラストは全てイメージです。