春のさわやかウォーキング

参加費無料　予約不要　駅がスタート!

2026年4月～6月

いっしょに歩けば、笑顔満開!

特別企画をご用意!!　周年コース

全63コース開催!!

お手軽コース

社会科見学コース

自然満喫コース

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。

「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

1. **JRに乗ってスタート駅へ直接お越しください。**
   ※JRなどの公共交通機関でご参加ください。
   ※駐車場はありません。車での参加はご遠慮ください。
   ※事前の予約や参加費は不要です。
2. **時間内にスタート駅で受付をし、ウォーキング開始!**
   受付でコースマップ(一人1枚)をお渡しします。
3. **各スポットをめぐり、時間内にゴール!「Sコイン」等を貯めよう。**

NEWS

さわやかウォーキングのポイントシステムが、「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリを活用した新しい仕組みにリニューアル!

「トスポ」アプリを活用した新しい仕組みでは、ゴールした方にアプリ内で「Sコイン」をプレゼント!
貯まった「Sコイン」は、お買い物や旅行がおトクに楽しめるトスポや踏破賞バッジに交換できます。
貯めるワクワクと使うよろこびがパワーアップした「さわやかウォーキング」。皆さまもぜひ、ご参加ください!

トスポはおトクに貯めて使える、JR東海グループの共通ポイントです。

詳しくはこちら

はじめ方はかんたん!アプリをダウンロードするだけ!　詳細は次のページへ ▶▶▶

いつもご参加いただいている皆さまへ

お使いいただいている「さわやかウォーキングWEBアプリ」および「会員カード」は2027年3月末をもちましてサービスを終了し、参加ポイントの付与・賞品交換も同時に終了いたします。
「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリを活用した新しい仕組みへのお早めの移行をお願いいたします。

参加ポイントに応じて 賞品プレゼント!
踏破賞バッジなどさまざまなアイテムをご用意。

詳細はホームページをご確認ください。

※「さわやかウォーキングWEBアプリ」から「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリへのポイント移行はできません。
※「さわやかウォーキングWEBアプリ」の新規カード発行は2026年3月末をもって終了します。2027年3月末までの移行期間は、「さわやかウォーキングWEBアプリ」または「TOKAI STATION POINT(トスポ)」のどちらか1つのみ利用可能です。
※踏破賞バッジ以外の賞品交換については2026年3月以前から「さわやかウォーキングWEBアプリ」および「会員カード」をご利用頂いている方のみ対象です。

※ホームページ等に掲載しているいずれかの賞品と引換えが可能です。賞品については、製造の都合等により、予告なく変更する場合があります。また数に限りがあるものもあるため、あらかじめご了承ください。※会員情報がわからなくなるとポイントを付与できなくなることがありますので、ご注意ください。※さわやかウォーキングWEBアプリでは、参加ポイントの付与や参加賞品の引換え等について、開催当日ゴール受付時間外に対応できません。なお、参加ポイントの有効期限は、取得後最大1年6カ月間もしくは2027年3月末までです。

悪天候などによるコースの変更・中止のお知らせ

各コースは悪天候その他の事情により変更・中止になる場合があります。お出かけの前に、公式SNS(X)・公式ホームページよりご確認ください。

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

さわやかウォーキング公式ホームページ
https://walking.jr-central.co.jp/

※写真・イラストは全てイメージです。

2026年4月スタート!

「TOKAI STATION POINT（トスポ）」アプリを活用した新しいポイントシステム!!

歩いて、貯めて、賞品と交換！

「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリをダウンロードして
さわやかウォーキングに参加すると、ゴール受付で「Sコイン」を獲得できます。
貯まったコインは、踏破賞バッジかトスポのいずれか好きなものに交換可能。
ゴール受付でもらえる「デジタルスタンプ」も、集めてお楽しみいただけます！
下記のご利用方法を確認いただき、ふるってご参加ください！

「Sコイン」　「デジタルスタンプ」

［ご利用方法］

1 「TOKAI STATION POINT（トスポ）」アプリをダウンロードし、会員登録を行います。

ダウンロードはこちら

2 コースマップ（お一人様1枚限り）を受け取り、「さわやかウォーキング」に参加し、ゴール受付で専用のQRコードを読み込みます。読み込むと、自動で踏破特典として「１０Sコイン」と「デジタルスタンプ」が付与されます。

さわやかウォーキング

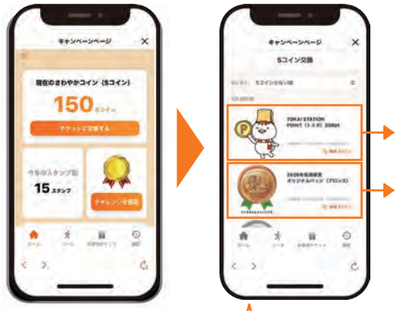
3 「Sコイン」を貯めて、賞品と交換しましょう！

「Sコイン」を貯めて踏破賞バッジもしくはトスポと交換！

踏破賞バッジ　トスポ

※参加賞品の詳細はこちら

交換の手続きは「TOKAI STATION POINT（トスポ）」アプリから。



トスポと交換する場合

踏破賞バッジと交換する場合

※画面はイメージです。

〈 踏破賞バッジと交換する場合 〉

「踏破賞バッジ」を選択し、ゴール受付で右記の画面をスタッフに提示します。
※「使用する」ボタンは押さずに、スタッフに提示してください。
※提示前に「使用する」ボタンを押すと、チケットが利用不可となりバッジと交換できなくなります。

〈 トスポと交換する場合 〉

「トスポ」を選択し、「使用する」を押すと、後日ポイントが自動付与されます。
※トスポは翌月上旬頃に付与されます。

この画面をスタッフに提示してください！

※「TOKAI STATION POINT（トスポ）」アプリにログインできない場合は「Sコイン」を付与できなくなることがあります。
※ゴール受付時間外は踏破賞バッジとの引換えや「Sコイン」、「デジタルスタンプ」の付与等の対応は行いません。また、後日対応も行いません。
※獲得した「Sコイン」の使用期限はございません。※アプリの会員登録はお客様ご自身で設定をお願いします。
※踏破賞バッジについては、製造の都合などにより、予告なく変更する場合があります。また、数に限りがあるため、あらかじめご了承ください。

Wポイント

「TOKAI STATION POINT（トスポ）」アプリ、「さわやかウォーキングWEBアプリ」「会員カード」対象

乗車券に加えて、特急券・座席指定席券などの料金をお支払いいただいた方、またはそれらが含まれた企画乗車券をご使用の方は「Sコイン」または参加ポイントが2倍に！

※獲得条件など詳細は、ホームページをご覧ください。

※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。※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・風景等は、気象状況等によりご覧いただけない場合があります。※法令、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、施設の無断使用、歩きながらの喫煙はおやめください。※その他、コース近隣住民の方々やウォーキング参加者の迷惑となる行為はおやめください。※このパンフレットの情報は2026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。※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

※写真・イラストは全てイメージです。

社会科見学コース

さわやかウォーキング恒例！
歩いて学んで楽しめる7コースをご用意しました！

4/18（土） 東海道本線 岡崎駅 スタート

太田油脂サンクスフェスタ、タマゴスマイルウォーク

太田油脂

太田油脂サンクスフェスタ2026では岡崎駅主催でNゲージの走行とお子様制服の着用体験を開催！その他にも多彩なスポットを歩いてめぐる、見どころたくさんのコースです！

4/19（日） 東海道本線 豊橋駅 スタート

最大傾度33度！豊橋競輪場を体感しよう！

豊橋競輪場

競輪競技が行われる走路「競輪バンク」に入場可能。また、名所・旧所やヤマサのちくわ本店もめぐり、豊橋の食と文化にふれよう！

4/25（土） 御殿場線 富士岡駅 スタート

陸上自衛隊 駒門駐屯地 創立記念行事に行く！春の富士山散策

時の栖さくら

普段は入ることができない自衛隊駒門駐屯地。毎年4月に開催される創立記念行事に参加して、イベントを楽しもう！

5/5（火・祝） 中央本線 瑞浪駅 スタート

化石のまちを家族で体験、こいのぼり祭と施設めぐりで楽しもう

こいのぼり祭

ご家族で楽しめる体験がいっぱい！化石採集体験（道具持参）や、「みずなみ市民公園こいのぼり祭2026」にて開催されるイベントにも参加しよう！

5/17（日） 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

鉄道車両基地や貨物駅、はたらくクルマをめぐり、最後は鉄道好き必見のイベントも満喫。乗り物の魅力を存分に味わえるコースです。

5/30（土） 高山本線 美濃太田駅 スタート

5月の風を感じて歩く太田宿&車両基地めぐり

木曽川遊歩道

中山道の面影を残す太田宿で歴史に触れよう。特別公開の車両区見学では鉄道の安全を支える現場を、家族で楽しめます！

6/7（日） 中央本線 千種駅 スタート

水の歴史とふれあおう！親子で満喫！なごや水フェスタ!!

鍋屋上野浄水場

鍋屋上野浄水場の特別見学や水の飲み比べ体験など、「なごや水フェスタ」とタイアップした特別イベントをお楽しみください！

※写真・イラストは全てイメージです。

お手軽コース

のんびり歩けばいいじゃない♪
短いコースに楽しいがいっぱいの6コース！

4/11(土) 中央本線 多治見駅 スタート

はたらく車たちと やきもの甲子園常連校の作品を訪ねて

貨物入換で活躍する電気機関車

多治見工業高校陶芸部の作品と、はたらく車を貨物駅構内等に展示！お子様も楽しめて無理なく歩ける短いコースです。

5/4(月・祝) 御殿場線 裾野駅 スタート

優雅に舞うこいのぼりと 新緑の散歩道ウォーキング

こいのぼり

新緑の裾野を歩き、五竜の滝に泳ぐ約90匹のこいのぼりを楽しむコース。浅間神社や不動の滝をめぐる爽やかな春散策です。

5/31(日) 東海道本線 浜松駅 スタート

はたらく車と科学の不思議！ 家族でわくわくウォーキング！

浜松科学館

消防車両を間近で見学！浜松科学館には「自然」「光」「音」「力」「宇宙」に関する体験型展示があり、家族で楽しめるコースです。

4/25(土) 東海道本線 新居町駅 スタート

湖西から眺める浜名湖さんぽ

浜名湖

浜名湖に面しているサンマリンブリッジからの景色や、表鷲津湖岸から望む浜名湖を芝生でのんびり眺めることができます。

5/5(火・祝) 身延線 富士宮駅 スタート

新緑と水辺を眺めて 富士山本宮浅間大社「流鏑馬祭り」を楽しもう！

流鏑馬像（富士山本宮浅間大社内）

当日、富士山本宮浅間大社で「流鏑馬祭り」が開催予定。富士宮市内の自然を眺めながら富士山と流鏑馬を楽しみませんか？

6/7(日) 関西本線 亀山駅 スタート

亀山藩城下町と花しょうぶ園を訪ねて

亀山公園

亀山市の花である花しょうぶ。その鮮やかな色味と香りをお楽しみいただけるコースへ気軽にご参加ください！

きょうも、いいひだコース

豊かな自然と、伝統・文化が魅力的な飛騨エリア。
この季節ならではの景色や街並みを満喫してください！

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「Sコイン」（10Sコイン）もしくは参加ポイント（10pt）が3倍に！
※獲得条件は、Wポイントと同じです。

きょうも、飛騨 いいひだ

5/24(日) 高山本線 飛騨小坂駅 スタート

飛騨小坂の滝と自然のめぐみを満喫

からたに滝

天然記念物の厳立峡や、多くの滝の中でも代表的な滝を楽しめます！コース終盤では、ひめしゃがの湯（有料）の天然炭酸泉で一息どうぞ。

5/16(土) 高山本線 高山駅 スタート

新緑あふれる高山まちなみ散策！

宮川朝市

春と初夏の空気を感じる高山ウォーキング。金森長近が築いた城下町や神社やお寺、飛騨高山レトロミュージアム（有料）もめぐり、歴史を満喫しよう！

6/6(土) 高山本線 杉崎駅 スタート

国史跡「小島城跡」を眺め、情緒ある白壁土蔵街を訪ねる。

高田神社

高田神社からの小島城跡、清流宮川からの乗鞍岳・御岳の眺望をお楽しみください。飛騨古川では癒しの城下町めぐりを。

自然満喫コース

桜やあじさい、季節の花に癒やされよう。
あなたのウォーキングを彩る10コース。

4/11(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

しだれ桜の代表格「岩太郎のしだれ桜」をはじめとした桜めぐりへ出かけましょう！お腹が空いたら、萩原町商店街で味めぐり！

4/18(土) 東海道本線 刈谷駅 スタート

花と緑に囲まれて春の刈谷を満喫しよう

ミササガパーク芝桜

大手公園やフローラルガーデンよさみ、ミササガパークなどをめぐるコース。「ガーデンフェスタ2026」が開催されます！

4/19(日) 東海道本線 豊田町駅 スタート

熊野（ゆや）の長藤と天竜川渡船跡をめぐる春の豊田路

熊野の長藤

熊野の長藤が咲き誇る行興寺を中心に、春の彩りあふれる豊田路を歩くコース。花の美しさを満喫できます。

4/26(日) 中央本線 須原駅 スタート

花咲く大桑村に出会う散策

和村ハナモモ

週末のひと時、のどかな風景を散策して心を癒してください。赤白ピンクの色を咲かせるハナモモが、貴方の心をときめかせるはず。

5/2(土) 飯田線 時又駅 スタート

天空にそびえる「そらさんぽ天龍峡」からの絶景！

そらさんぽ天龍峡からの眺め

天竜川沿いの堤防道路を歩き、初夏の風を感じていただけます。そらさんぽ天龍峡から飯田線の列車を撮影できたらラッキーかも？

5/10(日) 東海道本線 吉原駅 スタート

春爛漫！富士ばらまつりと地元銘菓を訪ねて

富士市中央公園のばら

春色の富士の麓を歩こう！人気銘菓「田子の月」本社工場で“出来立て最中”販売と「富士ばらまつり」の華やかな景色を楽しめるコース。

5/24(日) 東海道本線 三島駅 スタート

水と緑に癒され「花のまちフェア」と楽しむ三島の初夏

愛染院前

初夏の爽やかな風を感じながらウォーキング。三島市主催の「花のフェス」で、自然豊かな景観を楽しみましょう。

6/7(日) 東海道本線 袋井駅 スタート

可睡ゆりの園と さわやかアリーナ「新茶フェア2026」を満喫！

可睡ゆりの園

咲き誇る色鮮やかなゆりを満喫し、お茶のお祭りも楽しむ華やかでおいしい春散策。袋井の魅力を味わえるコースです。

6/14(日) 東海道本線 三ケ根駅 スタート

2つのあじさい祭り・満喫ウォーキング

形原温泉あじさいの里

「三河のあじさい寺」として有名な本光寺や、形原温泉あじさいの里をめぐります。咲き乱れるあじさいに心を癒やされてください。

6/20(土) 身延線 内船駅 スタート

南部あじさいまつりと近藤浩一路画伯を訪ねて

南部あじさいまつり

一面に咲くあじさいが彩る「南部あじさいまつり」を満喫し、里山の風景を楽しみながら文化館にも立ち寄る散策です。

※写真・イラストは全てイメージです。

豊臣ゆかりのコース

今年話題の豊臣秀吉やその家臣、戦国武将がテーマの3コース。
神社仏閣をめぐり、歴史に思いを馳せるウォーキングへ！

4/4（土） 東海道本線 垂井駅 スタート

知将・半兵衛の足跡と自然を辿る道

竹中氏陣屋跡
竹中半兵衛銅像

戦国武将・竹中半兵衛ゆかりの史跡で歴史の息吹を感じ、相川では数百匹の鯉のぼり一斉遊泳による壮観な風景を楽しんでみませんか。

4/4（土） 身延線 南甲府駅 スタート

“戦国の名将”武田信玄公いま蘇る ～山梨の歴史と文化を体験～

賑わい城下町

©信玄公祭り実行委員会

武田信玄ゆかりの善光寺、東光寺へ。ゴール後は「信玄公祭り」のメインイベントである甲州軍団出陣をぜひご覧ください。

4/26（日） 近江鉄道 尼子駅 スタート

近江鉄道創立130周年記念! ～豊臣家にまつわる地を巡る～

藤堂高虎像

豊臣秀長の重臣の一人である藤堂高虎。彼の出生地をめぐりながら、歴史や自然、地元のグルメを満喫するコースです。

グルメコース

ウォーキングでお腹が空いても大丈夫な3コース！
その土地ならではの特産品や食文化が、あなたを待っています。

4/25（土） 飯田線 飯田駅 スタート

焼肉の街いいだで美味しい肉を買って食べて!!

飯田焼肉研究所

人口1万人あたりの焼肉店舗数日本一の飯田市。地元の皆様から愛されている精肉店などをめぐり、飯田市の焼肉文化を体感しましょう!

5/6（水・振） 東海道本線 焼津駅 スタート

港町の魚介加工工場を巡り、味覚で楽しむグルメ散策

焼津市の特産品

鰹節の香り漂う工房や魚介加工工場をめぐり、焼津ならではの味の魅力を体感。港町が誇る食文化に触れる、食欲そそるコースです。

5/23（土） 飯田線 駒ケ根駅 スタート

2つのアルプスの眺望と「ワインまつり」を楽しもう!

南アルプスの眺望

レトロな建築に歴史を感じながら、中央・南アルプスの絶景を眺めよう!ゴール駅前の「ワインまつり」で、歩いたご褒美に一杯。

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カードご利用にあたってのご注意

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。
- 次のいずれかの条件を満たす場合、◎の駅をTOICAでご利用いただけます。
  ・◎の駅とTOICA利用エリア各駅相互間の乗車において、特急「ひだ」をご利用になる場合
  ・◎の駅と高山本線（岐阜駅～美濃太田駅間）の各駅相互間を、普通列車でご利用になる場合
  ・◎の駅の各駅相互間をご利用になる場合

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

4/4（土） スタート・ゴール 参宮線・二見浦駅 / スタート受付 9:00～12:00 / コース距離 約6.1km
春風吹く音無山と「みそぎのまち」二見浦を訪ねて
中級

4/4（土） スタート・ゴール 東海道本線・垂井駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約9.4km
知将・半兵衛の足跡と自然を辿る道
豊臣 中級

4/5（日） スタート 東海道本線・二川駅 / ゴール 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7.0km
二川駅開業130周年 東海道二川宿の魅力を満喫！
周年 中級

4/11（土） スタート・ゴール 中央本線・多治見駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約5.8km（初級） 約1.9km（初級）
はたらく車たちと やきもの甲子園常連校の作品を訪ねて
お手軽 Wポイント 初級

4/11（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（上級） 約6.1km（初級）
しだれ桜と春の萩原宿で 美味しいもの探求
自然 Wポイント 上級 初級

4/12（日） スタート・ゴール 中央本線・南木曽駅 / 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 中級

4/18（土） スタート・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7.4km
花と緑に囲まれて春の刈谷を満喫しよう
自然 初級

4/18（土） スタート・ゴール 東海道本線・岡崎駅 / スタート受付 9:30～11:30 / コース距離 約6.2km
太田油脂サンクスフェスタ、タマゴスマイルウォーク
社会 初級

4/18（土） スタート・ゴール 中央本線・木曽福島駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約5.3km
酒蔵びらき木曽町福島の歴史を楽しもう
Wポイント 中級

4/19（日） スタート・ゴール 東海道本線・豊橋駅 / スタート受付 9:00～12:00 / コース距離 約9.6km
最大傾度33度！豊橋競輪場を体感しよう！
社会 Wポイント 中級

4/25（土） スタート・ゴール 飯田線・飯田駅 / スタート受付 8:30～12:50 / コース距離 約6.5km
焼肉の街いいだで 美味しい肉を買って食べて!!
グルメ Wポイント 中級

4/26（日） スタート・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6.7km
花咲く大桑村に出会う散策
自然 Wポイント 上級

4/26（日） スタート 近江鉄道・尼子駅 / ゴール 近江鉄道・多賀大社前駅 / スタート受付 9:00～11:30 / コース距離 約8.8km
近江鉄道創立130周年記念！ ～豊臣家にまつわる地を巡る～
豊臣 Wポイント 中級

4/29（水・祝） スタート・ゴール 東海道本線・名古屋駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約6.0km
名古屋駅開業140周年記念 会いにいこう、安全をつくる車両たちに
周年 Wポイント 初級

5/2（土） スタート 飯田線・時又駅 / ゴール 飯田線・天竜峡駅 / スタート受付 8:30～12:30 / コース距離 約7.2km
天空にそびえる「そらさんぽ天龍峡」からの絶景！
自然 Wポイント 中級

5/3（日・祝） スタート・ゴール 中央本線・土岐市駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約8.2km
窯元巡りと古代ロマンの旅
中級

5/5（火・祝） スタート・ゴール 中央本線・瑞浪駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約6.9km（上級） 約5.1km（初級）
化石のまちを家族で体験、こいのぼり祭と施設めぐりで楽しもう
社会 上級 初級

5/9（土） スタート・ゴール 紀勢本線・佐奈駅 / スタート受付 8:55～11:45 / コース距離 約6.9km
みんなでわくわく！佐奈を満喫ウォーキング
Wポイント 初級

5/9（土） スタート 近鉄・近鉄蟹江駅 / 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6.8km
近鉄主催 鵜飼と地酒を愉しむウォーキング
引換無 中級

5/10（日） スタート・ゴール 東海道本線・尾張一宮駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約11.5km（中級） 約6.5km（初級）
駅開業140周年！繊維の街と駅員厳選モーニング・パン屋巡り
周年 中級 初級

5/16（土） スタート・ゴール 高山本線・高山駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約6.5km
新緑あふれる高山まちなみ散策！
中級

5/16（土） スタート 飯田線・小坂井駅 / ゴール 東海道本線・愛知御津駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約11.5km
豊橋に集まる鉄道路線の分岐点を横断！ 小坂井・御津エリアを散策
中級

5/17（日） スタート 中央本線・春日井駅 / ゴール 中央本線・勝川駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約10.4km
対岸から望む春日井の景色と歴史寺院巡り
中級

5/23（土） スタート 東海道本線・豊橋駅 / ゴール 岩田運動公園 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約8.7km
豊橋鉄道主催 あの映画にあのドラマも！ 豊橋ロケ地巡りとグルメ満喫ウォーク
Wポイント 引換無 中級

5/23（土） スタート 飯田線・駒ケ根駅 / 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5.9km
2つのアルプスの眺望と「ワインまつり」を楽しもう！
グルメ Wポイント 初級

5/24（日） スタート・ゴール 高山本線・飛騨小坂駅 / スタート受付 8:30～11:15 / コース距離 約6.6km
飛騨小坂の滝と自然のめぐみを満喫
中級

5/24（日） スタート・ゴール 紀勢本線・松阪駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約6.7km
花と歴史に出会う撫子ウォーク
Wポイント 初級

5/30（土） スタート・ゴール 高山本線・美濃太田駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約7.6km
5月の風を感じて歩く太田宿&車両基地めぐり
社会 Wポイント 初級

5/30（土） スタート・ゴール 中央本線・松本駅 / スタート受付 9:30～12:00 / コース距離 約6.0km
JR東日本主催 【JR東海共同開催】 まつもと「クラフトフェア」ウォーキング
Wポイント 引換無 初級

5/31（日） スタート・ゴール 紀勢本線・津駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約8.5km
高田本山専修寺と三重県総合博物館をたずねて
Wポイント 中級

6/6（土） スタート・ゴール 高山本線・杉崎駅 / 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、情緒ある白壁土蔵街を訪ねる。
初級

6/6（土） スタート・ゴール 紀勢本線・尾鷲駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約11.5km（上級） 約4.5km（初級）
Owase港で初夏の風に触れ、イタダキ市で海の幸をイタダク！
Wポイント 上級 初級

6/7（日） スタート 中央本線・千種駅 / ゴール 中央本線・大曽根駅 / スタート受付 9:00～12:00 / コース距離 約6.1km
水の歴史とふれあおう！ 親子で満喫！なごや水フェスタ!!
社会 初級

6/7（日） スタート・ゴール 関西本線・亀山駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約5.5km
亀山藩城下町と花しょうぶ園を訪ねて
お手軽 初級

6/13（土） スタート・ゴール 東海道本線・大垣駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約5.2km
水の都・大垣の湧水を巡り初夏を感じよう
初級

6/13（土） スタート・ゴール 長良川鉄道・関駅 / スタート受付 8:30～11:00 / コース距離 約10.7km
長良川鉄道主催 関の自然と歴史に触れて
引換無 中級

6/14（日） スタート 東海道本線・三ケ根駅 / ゴール 東海道本線・三河塩津駅 / スタート受付 8:30～12:00 / コース距離 約9.5km
2つのあじさい祭り・満喫ウォーキング
自然 中級

周年コース

いつもご利用いただきありがとうございます！
周年を迎えた東海道本線の3駅が特別企画をご用意しました。

4/5（日） 東海道本線 二川駅 スタート
二川駅開業130周年 東海道二川宿の魅力を満喫！

歴史に触れる、動物と触れ合うウォーキング！二川宿をめぐり、豊橋総合動植物公園で生き物たちに癒やされよう！

4/29（水・祝） 東海道本線 名古屋駅 スタート
名古屋駅開業140周年記念 会いにいこう、安全をつくる車両たちに

名古屋駅開業140周年を記念し、名古屋車両区を特別公開。この貴重な機会にぜひお越しください。

5/10（日） 東海道本線 尾張一宮駅 スタート
駅開業140周年！ 繊維の街と駅員厳選モーニング・パン屋巡り

モーニング文化満喫コース！駅員厳選のカフェや絶品パン屋をめぐる、モーニングの発祥の地の散策をお楽しみください。

JR東海運営
JR名古屋駅から徒歩10分
NAGOYA CENTRAL HOSPITAL 名古屋セントラル病院
NAGOYA CENTRAL HOSPITAL

名古屋セントラル病院の人間ドックセンターでは
1日人間ドック 宿泊コース PET/CTドック など多数のコースをご用意しています。
人間ドック受付 052-452-1615
受付時間：12:00～16:00（土日祝、年末年始を除く）
ホームページからメールでも申し込みいただけます。
詳細はこちら▶https://nagoya-central-hospital.com/guidance/humandock/
2026年度 予約受付中

※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

4/4（土） スタート 身延線・南甲府駅 ゴール こうふ亀屋座
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km
“戦国の名将”武田信玄公いま蘇る
～山梨の歴史と文化を体験～
豊臣 Wポイント 初級

4/11（土） スタート・ゴール 東海道本線・沼津駅
スタート受付 8:30～10:30 コース距離 約11.6km
穏やかな風を感じる愛鷹の春
上級

4/25（土） スタート 東海道本線・新居町駅 ゴール 東海道本線・鷲津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.5km
湖西から眺める浜名湖さんぽ
お手軽 初級

4/26（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7.0km
深良用水まつりと深良の里散策
初級

5/4（月・祝） スタート・ゴール 御殿場線・裾野駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.5km
優雅に舞うこいのぼりと
新緑の散歩道ウォーキング
お手軽 初級

5/6（水・振） 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6.3km
港町の魚介加工工場を巡り、
味覚で楽しむグルメ散策
グルメ 初級

5/10（日） スタート 東海道本線・吉原駅 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8.5km
春爛漫！富士ばらまつりと地元銘菓を訪ねて
自然 中級

5/23（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8.0km
のどかさと文化の共存する城下町掛川を散策
Wポイント 中級

5/30（土） 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
蓬莱橋ぼんぼり祭りを訪ねて
中級

4/4（土） 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8.1km
祝！菊川駅橋上駅舎開業と菊川桜マルシェ
中級

4/5（日） 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
桜を満喫「御殿場線桜まつり」を訪ねて
中級

4/19（日） 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(ゆや)の長藤と
天竜川渡船跡をめぐる春の豊田路
自然 初級

4/25（土） スタート 御殿場線・富士岡駅 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9.9km
陸上自衛隊 駒門駐屯地
創立記念行事に行く！春の富士山散策
社会 中級

4/29（水・祝） 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
中級

5/5（火・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8.0km
新緑と水辺を眺めて
富士山本宮浅間大社「流鏑馬祭り」を楽しもう！
お手軽 Wポイント 中級

5/9（土） スタート 東海道本線・島田駅 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8.2km
旧東海道なぞ解き巡り
～新茶の香りと松並木の風に導かれて～
中級

5/17（日） 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！
社会 初級

5/24（日） スタート・ゴール 東海道本線・三島駅(南口)
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.6km
水と緑に癒され
「花のまちフェア」と楽しむ三島の初夏
自然 Wポイント 初級

5/31（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4.8km
はたらく車と科学の不思議！
家族でわくわくウォーキング！
お手軽 Wポイント 初級

ゼロカーボンコース

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CO_2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「CO_2排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

4/25（土） 飯田線 飯田駅 スタート
焼肉の街いいだで美味しい肉を買って食べて！！

5/23（土） 飯田線 駒ケ根駅 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！

4/4（土） 身延線 南甲府駅 スタート
“戦国の名将”武田信玄公いま蘇る～山梨の歴史と文化を体験～

5/2（土） 飯田線 時又駅 スタート
天空にそびえる「そらさんぽ天龍峡」からの絶景！

6/20（土） 身延線 内船駅 スタート
南部あじさいまつりと近藤浩一路画伯を訪ねて

5/31（日） スタート・ゴール 東海道本線・興津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km
国指定史跡「小島陣屋跡」と
「分福マルシェ」を巡り興津を散策
上級

6/7（日） 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9.0km
可睡ゆりの園と
さわやかアリーナ「新茶フェア2026」を満喫！
自然 中級

6/20（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6.1km
南部あじさいまつりと
近藤浩一路画伯を訪ねて
自然 Wポイント 初級

6/27（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
中級

6/6（土） スタート 遠州鉄道・浜北駅 ゴール 天竜浜名湖鉄道・都田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km
遠州鉄道・天竜浜名湖鉄道主催
浜松の老舗の味を巡り都田まで
中級

6/13（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
足柄平野を眺め、
あじさいと古民家で癒しのひととき
中級

6/21（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7.1km
向夏の茶畑散策と幸せを届ける
黄色いポスト聖地巡礼
初級

＼PICK UP!／

4/4（土） 東海道本線 菊川駅 スタート

祝！菊川駅橋上駅舎開業と菊川桜マルシェ

菊川駅橋上駅舎イメージ

菊川駅が橋上駅舎に生まれ変わります。新しい駅舎は自然光を多く取り入れ、自然やまちの風景を感じる明るく開放的な駅舎となります。菊川の河川敷では菊川桜マルシェが開催されます。桜並木とともにお楽しみください。

コース一覧 凡例

- 社会科見学コース
- お手軽コース
- 「きょうも、いいひだ」コース
- 自然満喫コース
- 豊臣ゆかりのコース
- グルメコース
- 周年コース

上級 12キロ以上もしくは起伏にとんだコース
8キロ以上～12キロ未満で起伏にとんだコース

中級 8キロ以上～12キロ未満で起伏の少ないコース
8キロ未満で起伏にとんだコース

初級 8キロ未満で起伏の少ないコース

- W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。

近鉄主催
5/9（土）
スタート 近鉄・近鉄蟹江駅
鵜飼と地酒を愉しむウォーキング

木曽川鵜飼 in 蟹江川

JR東日本主催
5/30（土）
スタート 中央本線・松本駅
【JR東海共同開催】
まつもと「クラフトフェア」ウォーキング

松本城

長良川鉄道主催
6/13（土）
スタート 長良川鉄道・関駅
関の自然と歴史に触れて

中池公園

豊橋鉄道主催
5/23（土）
スタート 東海道本線・豊橋駅
あの映画にあのドラマも！
豊橋ロケ地巡りとグルメ満喫ウォーク

広小路でのロケ撮影風景

遠州鉄道・天竜浜名湖鉄道主催
6/6（土）
スタート 遠州鉄道・浜北駅
浜松の老舗の味を巡り都田まで

都田のとうふ 勘四郎

伊豆箱根鉄道主催
6/27（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

旭滝

※写真・イラストは全てイメージです。