

2022年9月~12月

# 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!

+3密回避



鉄道  
満喫コース  
充実!!

あゆむ君



10/30 飯田線 伊那大島駅 りんごの木



11/3 中央線 上松駅 寝覚の床



12/10 東海道新幹線 京都駅 下鴨神社 楼門

※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。

## お客様へのお願い

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。



大きな声での会話・歩きながらの飲食はご遠慮ください。



こまめに手洗い及び手指消毒をしてください。



マスク等を着用するなど、咳エチケットをお守りください。ウォーキング中は間隔を確保してください。



お客様のご協力をお願いいたします。



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。

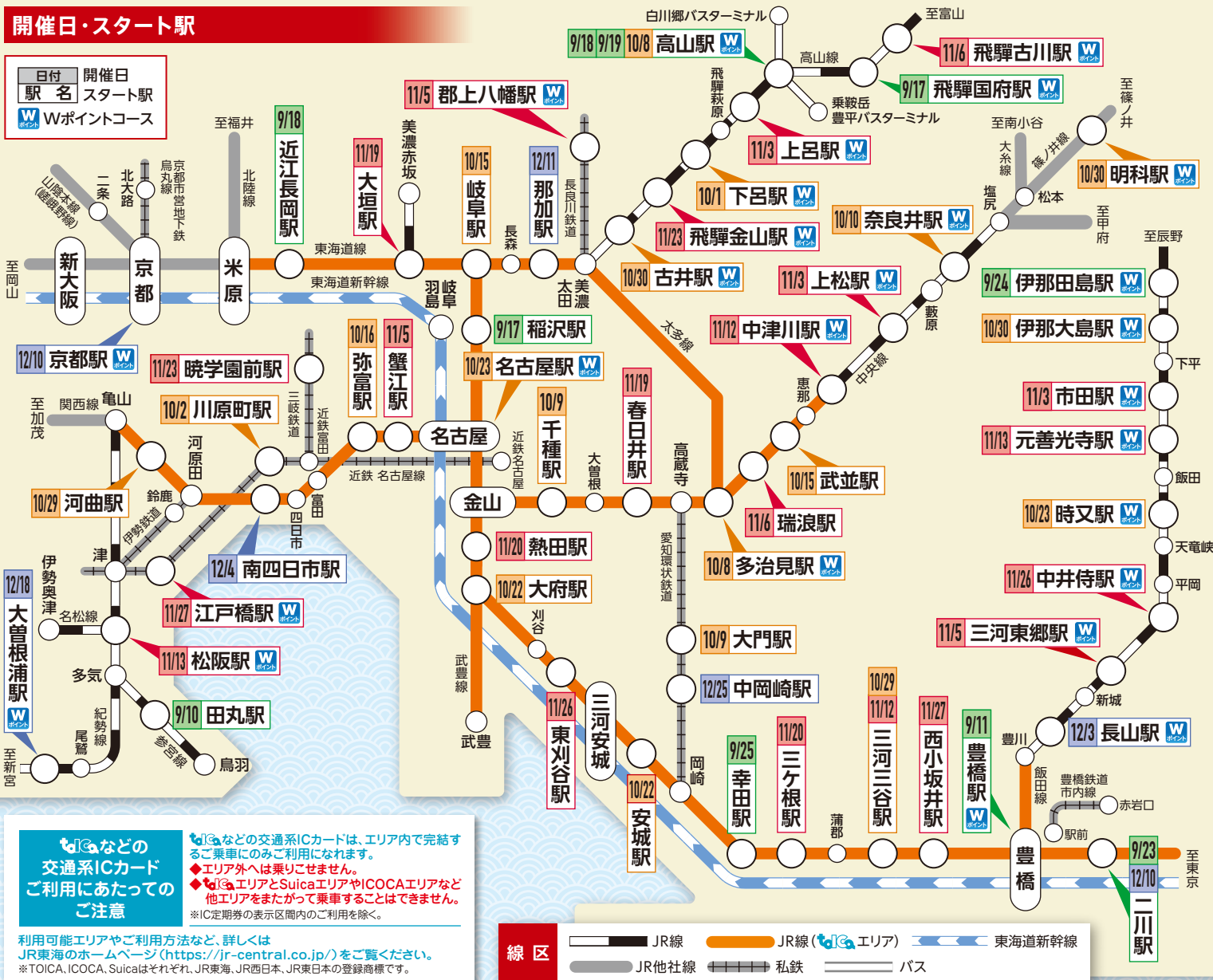
さわやかウォーキング

検索



# 開催日・スタート駅

日付	開催日
駅名	スタート駅
Wポイントコース	



**ICなどの交通系ICカード**  
ご利用にあたっての  
ご注意

IC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。  
 ◆IC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://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。

## 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。

東海道新幹線



在来線



※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などは、参加者みなさま、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。**

# 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、お一人様一枚限り)

### ■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。コース紹介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。

※立ち寄り箇所で定める感染症対策に従ってお楽しみください。

※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。

※前後の方と適切な距離を保って、ゴール受付にお越しください。

※参加ポイントに関する詳細は、裏表紙をご確認ください。

### 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

- スタッフは検温・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。



## 鉄道満喫コース 鉄道会社の特色を活かした、鉄道を満喫いただけるコースです。

※イベント内容の詳細については、コースマップをご確認ください。 ※混雑状況によっては入場制限をする場合があります。



### 9/17<sup>土</sup> 東海道線 稲沢駅 スタート

#### 稲沢「いろいろワクワクふれあいウォーキング」



JR貨物 愛知機関区

コース途中の宮浦公園では、蒸気機関車のD51が展示されています。

JR貨物稲沢駅では、色々な機関車展示等のイベントを開催します。

コース途中にある豊田合成記念体育館ENTRIOのアリーナを見学することができます。

### 10/23<sup>日</sup> 東海道線 名古屋駅 スタート

#### JR東海の安全を守る工場へようこそ!



JR東海 名古屋工場

名古屋工場にて、7月1日にデビューした新型特急車両HC85系を展示します。



普段見ることのできない名古屋工場の一部を公開します。

ジェイアール東海バス本社にてバス車両の展示を行います。

### 11/12<sup>土</sup> 中央線 中津川駅 スタート

#### 中津川駅開業120周年記念ウォーキング



キヤ97系

中津川駅開業120周年を記念して、中津川駅では普段見ることのできないキヤ95・97系の展示を行います。

コース途中の本町公園では、蒸気機関車のD51が展示されています。当日は、特別に運転台の公開と汽笛吹鳴体験を予定しています。

### 11/23<sup>水祝</sup> 三岐鉄道 暁学園前駅 スタート

#### 紅葉の伊坂ダムと昭和レトロを肌で感じてまだまだ現役! 電気機関車展示



三岐鉄道 電気機関車

JR貨物 機関車

ゴールの富田駅では、JR貨物の機関車や三岐鉄道の電気機関車を展示します。

三岐鉄道本社前駐車場にて、鉄道グッズ等を販売予定です。





# 地元学校生徒連携コース

コースを開催する地元の学校生徒と連携して、イベント・おもてなしをご用意しているコースです。

10/29<sup>±</sup>

東海道線 三河三谷駅 スタート

源頼朝の側近  
安達盛長ゆかりの地  
みかんの里蒲郡を巡る

■愛知県唯一の水産高校、愛知県立三谷水産高等学校生徒が商品開発を行ったジュレ仕立ての「愛知丸ごはん」や、「ホウライマスの蜜柑干」をゴール付近で販売します。

11/6<sup>◎</sup>

中央線 瑞浪駅 スタート

瑞浪によおきなあた。  
陶器のまちで  
歴史ある酒蔵巡り

■岐阜県立瑞浪高等学校 生活デザイン科の生徒が、生活産業の専門学科で学んだことを生かした手作り小物の販売等を実施します。



被服作品制作

11/12<sup>±</sup>

東海道線 三河三谷駅 スタート

蒲郡高校生徒おすすめ  
蒲郡の魅力満喫  
ウォーキング

■愛知県立蒲郡高等学校生徒が考案したコースです。蒲郡高校生徒と地元企業が共同開発したウインターをゴール付近で販売します。



## Gourmet Walking

地元スイーツや名産・銘菓、ベーカリーなどをふんだんに盛り込んだグルメコースです。

9/11<sup>◎</sup>

東海道線 豊橋駅 スタート

コミックス  
「だもんで豊橋が好きって  
言っとるじゃん!」掲載の  
豊橋名物を満喫

※グルメコースの一部を紹介しています。  
※商品等を購入する場合は、各自でお支払いください。

10/9<sup>◎</sup>

愛知環状鉄道 大門駅 スタート

家康生誕地で  
甘味散策



あゆむ君

10/2<sup>◎</sup>

近鉄 名古屋線  
川原町駅 スタート

四日市和菓子巡り

11/19<sup>±</sup> 中央線 春日井駅 スタート

口福絶叫♪  
「春日井ベーカリーウォーキング」



11/26<sup>±</sup> 東海道線 東刈谷駅 スタート

口福絶倒!  
「刈谷ベーカリーウォーキング」



## さわかウォーキング×中山道ぎふ17宿

江戸時代に整備された五街道の一つ中山道。岐阜県内の17の宿場は、「中山道ぎふ17宿」として岐阜の宝ものに認定されています。

10/15<sup>±</sup> 大湫宿~大井宿

中央線 武並駅 スタート  
秋の深まる中山道と  
恵那の栗きんとん  
味わいウォーキング



西行の森

11/12<sup>±</sup> 中津川宿

中央線 中津川駅 スタート  
中津川駅  
開業120周年  
記念ウォーキング



中山道

11/19<sup>±</sup> 赤坂宿

東海道線 大垣駅 スタート  
強力パワースポット!  
こくぞうさんに、  
いざゆかん!



赤坂宿



対象コースのうち、  
2コース以上にご参加いただいた方に  
“コラボバッジ”をプレゼント!



※お一人様1つ限り。※なくなり次第終了  
※配布箇所は、記載の中山道ぎふ17宿コースに限ります。配布場所などの詳細については、開催日の約1週間前にJR東海のホームページにて公開するコースマップをご覧ください。  
※コラボバッジへの引き換えには、対象コース2コース分のコースマップの提示が必要になります。  
コラボバッジ (イメージ)



NAGOYA  
JR GATE TOWER  
HOTEL

おかげさまで開業5周年

### さわかウォーキング 参加応援宿泊プラン



最大26時間滞在可能!  
(チェックイン日の13:00~翌日15:00)

ホテル内レストラン20%割引券も  
付いた宿泊プランです。

※宿泊された方には、「さわかウォーキング」と「名古屋JRゲートタワーホテル」がコラボした缶バッジをおひとり様1個プレゼントします。(缶バッジイメージ)



名古屋 JRゲートタワーホテル

名古屋市中村区名駅1-1-3 Tel.052-566-2111(代表) <https://www.associa.com/ngh>



HOTEL  
ASSOCIA  
TAKAYAMA RESORT

### ホテルアソシア高山リゾート 宿泊プランのご案内

9/17(土)高山線 飛騨国府駅、9/18(日)・19(月・祝)・10/8(土)高山線 高山駅、11/6(日)高山線 飛騨古川駅スタートのさわかウォーキング開催に合わせ、ホテルアソシア高山リゾートでは、宿泊プランをご用意しております。

さわかウォーキング参加者限定  
朝食付き宿泊プラン(宿泊期間:9/16~19、10/7・8、11/5・6の8日間)

◆WEB予約限定:詳細・ご予約はこちらから。



### 新型ひだ号HC85系ルームプランのご紹介

7月1日にデビューしたHC85系の写真やオリジナルアイテム等で装飾された特別ルームです。

■宿泊期間:2022年9月30日まで

■宿泊料金:1泊2食18,000円(税込)~

◆WEB予約限定:詳細・ご予約はこちらから。

※さわかウォーキング参加者限定宿泊プラン対象外です。



新型ひだ号HC85系ルーム

ホテルアソシア高山リゾート

岐阜県高山市越後町1134 Tel.0577-36-0001(代表) <https://www.associa.com/ky>



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。



距離が短く(5キロ程度)、平坦で標高差及び起伏も少ないウォーキング初心者、お子さま向け入門コース。



有料施設・サービスを含むコース。利用される場合は各自でお支払いください。



参加賞品引換をしないコース



Wポイントコース



B特典 ※( )内は付与ポイント



鉄道満喫コース



地元学校生徒連携コース



Gグルメコース



中山道ぎふ17宿コース

9/10<sup>±</sup>

参宮線  
田丸駅

■スタート受付/8:30~12:10  
**大正建築の田丸駅舎の思い出と  
玉城町の名所・旧跡を訪ねて**



■コース距離/約6.8km ■所要時間/約1時間50分  
■ゴール/参宮線・田丸駅

9/11<sup>日</sup>

東海道線  
豊橋駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**コミックス「だもんで豊橋が好きって  
言っとるじゃん!」掲載の豊橋名物を満喫**



■コース距離/約8.6km ■所要時間/約2時間20分  
■ゴール/東海道線・豊橋駅



9/17<sup>±</sup>

東海道線  
稲沢駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**稲沢「いろいろワクワク」  
ふれあいウォーキング**



■コース距離/約10.5km ■所要時間/約2時間50分  
■ゴール/東海道線・稲沢駅



9/17<sup>±</sup>

高山線  
飛騨国府駅

■スタート受付/8:30~11:30  
★特急ひだ1号(HC85系)は飛騨国府駅に臨時停車  
※当日の運行状況により、編成を変更する場合がございます。  
**「都会に飽きたら、飛騨に来て下さい」  
癒しの風景と白壁土蔵街を巡る**



■コース距離/約7.8km ■所要時間/約2時間10分  
■ゴール/高山線・飛騨古川駅



9/18<sup>日</sup>

東海道線  
近江長岡駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**伊吹山が「ドーン」!  
伊吹せんろみちを歩こう。**



■コース距離/約10.7km ■所要時間/約3時間  
■ゴール/東海道線・近江長岡駅



9/18<sup>日</sup>9/19<sup>月</sup>

高山線  
高山駅

■スタート受付/8:30~11:30  
**乗鞍天空トレッキング**  
※高山駅でスタート受付後、乗鞍温泉までバス移動。※交通費【濃飛バス(高山駅~(ほのおのき平  
東換)~乗鞍温泉)往復]...おとな4,800円、こども2,400円・所要時間/片道約1時間30分  
※「飛騨路フリーさっぽ」(レール&バスコース)の「濃飛バス乗車券」引換券は、9/18(日)・  
9/19(月・祝)に限り、「高山駅~乗鞍温泉のバス往復乗車券」に引換えが可能です。注1



■コース距離/約2km ■所要時間/約1時間10分  
■ゴール/銀嶺荘 ※銀嶺荘から乗鞍バスターミナルまで徒歩約1分  
※コース距離、所要時間にバス利用は含まれておりません。



9/23<sup>金</sup>

東海道線  
二川駅

■スタート受付/8:30~12:00  
**見頃を迎えるシラタマホシクサを眺めながら歩く、  
国の指定天然記念物「葦毛湿原」を目指す!**



■コース距離/約10.7km ■所要時間/約3時間  
■ゴール/豊橋鉄道 赤岩口車庫 ※豊橋鉄道 赤岩口車庫から赤岩口電停まで徒歩約1分



9/24<sup>±</sup>

飯田線  
伊那田島駅

■スタート受付/8:30~12:00  
**ふたつのアルプスの眺望と  
天竜川沿いの散策を楽しもう!**



■コース距離/約6km ■所要時間/約1時間40分  
■ゴール/飯田線・伊那田島駅



9/25<sup>日</sup>

東海道線  
幸田駅

■スタート受付/8:30~12:30  
**さわやかな風とともに  
貴嶺宮をめざして**



■コース距離/約8.1km ■所要時間/約2時間10分  
■ゴール/東海道線・幸田駅

10/1<sup>±</sup>

高山線  
下呂駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**新たな魅力発見。  
下呂温泉街満喫散歩**



■コース距離/約7.3km ■所要時間/約2時間  
■ゴール/高山線・下呂駅



10/2<sup>日</sup>

近鉄名古屋線  
川原町駅

■スタート受付/8:30~12:00  
**四日市和菓子巡り**



■コース距離/約4.9km ■所要時間/約1時間10分  
■ゴール/関西線・四日市駅



10/8<sup>±</sup>

中央線  
多治見駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**美濃焼の郷と多治見の秋を  
五感で楽しもう!**



■コース距離/約7.2km ■所要時間/約1時間50分  
■ゴール/中央線・多治見駅



10/8<sup>±</sup>

高山線  
高山駅

■スタート受付/8:30~12:30  
**世界遺産白川郷の秋を訪れる**  
※高山駅でスタート受付後、白川郷バスターミナルまでバス移動。※交通費【濃飛バス(高山駅~  
白川郷バスターミナル)往復]...おとな4,600円、こども2,300円・所要時間/片道約50分



■コース距離/約4.8km ■所要時間/約1時間20分  
■ゴール/白川郷バスターミナル  
※コース距離、所要時間にバス利用は含まれておりません。



10/9<sup>日</sup>

中央線  
千種駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**歴史遺産!江戸時代から昭和初期  
名古屋市内に薫るNostalgia(ノスタルジー)**



■コース距離/約8.1km ■所要時間/約2時間10分  
■ゴール/中央線・大曾根駅(南口)



10/9<sup>日</sup>

愛知環状鉄道  
大門駅

■スタート受付/8:30~12:30  
**家康生誕地で甘味散策**



■コース距離/約8.1km ■所要時間/約2時間10分  
■ゴール/愛知環状鉄道・中岡崎駅



10/10<sup>月</sup>

中央線  
奈良井駅

■スタート受付/8:30~11:30  
**鳥居峠を越えて  
数原駅開業111周年を祝おう!**



■コース距離/約7.5km ■所要時間/約2時間  
■ゴール/中央線・数原駅



10/15<sup>±</sup>

東海道線  
岐阜駅

■スタート受付/8:00~12:00  
**水道山から望む岐阜の城下町と  
マルシェを満喫!!**



■コース距離/約9.2km ■所要時間/約2時間30分  
■ゴール/東海道線・岐阜駅



注1:詳しくは、JR東海ホームページ(<https://railway.jr-central.co.jp/tickets/index.html>)をご確認ください。



**10/15** ■スタート受付/8:30~11:30

中央線  
武並駅

秋の深まる中山道と  
恵那の栗さんとん味わいウォーキング

■コース距離/①約10.9km ②約8.8km ■所要時間/①約3時間 ②約2時間20分

■ゴール/中央線・恵那駅

¥

**10/16** ■スタート受付/8:00~12:00

関西線  
弥富駅

金魚の町、弥富市内をウォーキング

■コース距離/約6.4km ■所要時間/約1時間50分

■ゴール/関西線・弥富駅

家族向

**10/22** ■スタート受付/8:00~12:00

東海道線  
大府駅

ヴァイオリン演奏と  
心豊かに健康ウォーキング

■コース距離/約8km ■所要時間/約2時間10分

■ゴール/東海道線・大府駅

一般向

**10/22** ■スタート受付/8:00~12:00

東海道線  
安城駅

秋の長閑な安城を散策!  
~開園25周年のデンパークで秋の花々を満喫~

■コース距離/約9.8km ■所要時間/約2時間40分

■ゴール/東海道線・安城駅

一般向

¥

**10/23** ■スタート受付/8:00~12:00

東海道線  
名古屋駅

JR東海の安全を守る  
工場へようこそ!

■コース距離/約9.9km ■所要時間/約2時間40分

■ゴール/東海道線・名古屋駅

一般向

Wポイント

**10/23** ■スタート受付/8:30~12:40

飯田線  
時又駅

「そらさんぽ天龍峡」からの眺めと  
天龍峡満喫ウォーク

■コース距離/約9.5km ■所要時間/約3時間

■ゴール/飯田線・天龍峡駅

一般向

¥

Wポイント

**10/29** ■スタート受付/8:00~12:00

東海道線  
三河三谷駅

源頼朝の側近 安達盛長ゆかりの地  
みかんの里蒲郡を巡る

■コース距離/約8.8km ■所要時間/約2時間30分

■ゴール/東海道線・蒲郡駅

一般向

**10/29** ■スタート受付/8:00~12:00

関西線  
河曲駅

伊勢鉄道線開業35周年記念  
歴史と文化に触れる鈴鹿市を再発見!

■コース距離/約9.8km ■所要時間/約2時間40分

■ゴール/伊勢鉄道・鈴鹿駅

一般向

¥

**10/30** ■スタート受付/8:00~11:00

高山線  
古井駅

古井の天狗山探訪と  
文化と産業の歴史に触れ合おう!

■コース距離/約10.9km ■所要時間/約3時間

■ゴール/高山線・美濃太田駅

一般向

¥

Wポイント

**10/30** ■スタート受付/8:30~13:20

飯田線  
伊那大島駅

アルプスの紅葉と武田信玄の  
ロマンあふれる台城公園を歩く

■コース距離/約8.3km ■所要時間/約1時間50分

■ゴール/飯田線・伊那大島駅

一般向

Wポイント

B特典 (15pt)

**10/30** ■スタート受付/9:00~11:30

篠ノ井線  
明科駅

さあ!異世界へ。ハロウィンイベント開催中!  
旧国鉄篠ノ井線廃線敷

■コース距離/約9.5km ■所要時間/約3時間30分

■ゴール/篠ノ井線・明科駅

一般向

Wポイント

B特典 (15pt)

**11/3** ■スタート受付/8:30~11:00

中央線  
上松駅

祝!上松町町制施行100周年  
名勝「寝覚の床」を訪ねて

■コース距離/約8.8km ■所要時間/約2時間30分

■ゴール/中央線・上松駅

一般向

¥

Wポイント

**11/3** ■スタート受付/8:30~11:15

高山線  
上呂駅

あたたかい人情と美味しい食と  
お酒に浸かる、萩原

■コース距離/約7.5km ■所要時間/約2時間

■ゴール/高山線・飛騨萩原駅

家族向

Wポイント

**11/3** ■スタート受付/8:30~13:00

飯田線  
市田駅

高森町飯田線開通100周年記念・  
柿の里ウォーキング

■コース距離/約9.3km ■所要時間/約2時間20分

■ゴール/山吹ほたるパーク \*山吹ほたるパークから下平駅まで徒歩約5分

一般向

¥

Wポイント

B特典 (15pt)

**11/5** ■スタート受付/8:00~12:00

関西線  
蟹江駅

地酒と文化に触れる蟹江町散策

■コース距離/約8.2km ■所要時間/約2時間20分

■ゴール/関西線・蟹江駅

一般向

**11/5** ■スタート受付/8:00~12:00

飯田線  
三河東郷駅

天正3年、  
奥三河から天下統一への歴史を巡る

■コース距離/約10.2km ■所要時間/約2時間50分

■ゴール/飯田線・新城駅

一般向

¥

Wポイント

**11/5** ■スタート受付/8:30~11:30

長良川鉄道  
郡上八幡駅

秋の水風景に癒され 江戸時代のおもかげ残す  
郡上八幡に思いをはせて

■コース距離/①約7.4km ②約5.4km ■所要時間/①約2時間 ②約1時間30分

■ゴール/長良川鉄道・郡上八幡駅

一般向

家族向

¥

Wポイント

\*2コースウォーキングされても参加回数は1回となります。

**11/6** ■スタート受付/8:00~12:00

中央線  
瑞浪駅

瑞浪によおきなあた。  
陶器のまちで歴史ある酒蔵巡り

■コース距離/①約8.5km ②約6.9km ■所要時間/①約2時間20分 ②約2時間

■ゴール/中央線・瑞浪駅 \*2コースウォーキングされても参加回数は1回となります。

一般向

家族向

**11/6** ■スタート受付/9:00~12:00

高山線  
飛騨古川駅

★特急ひだ1号(HC85系)は飛騨古川駅まで延長運転  
\*当日の運行状況により、編成を変更する場合がございます。

飛騨古川の三寺と地酒をめぐる  
~薬草の街で心も体も健康に~

■コース距離/約5.2km ■所要時間/約1時間30分

■ゴール/高山線・飛騨古川駅

家族向

¥

Wポイント

B特典 (15pt)

**11/12** ■スタート受付/8:00~12:00

東海道線  
三河三谷駅

蒲郡高校生徒おすすめ  
蒲郡の魅力満喫ウォーキング

■コース距離/約4.7km ■所要時間/約1時間20分






■ゴール/東海道線・蒲郡駅





初心者向




¥




5 ※写真・イラストは全てイメージです。







**11/12**  ■スタート受付/8:30~11:00  
**中央線** **中津川駅** **中津川駅開業120周年**  
**記念ウォーキング**  
 ■コース距離/約5.5km ■所要時間/約1時間30分      
 ■ゴール/中央線・中津川駅




**11/13**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**紀勢線** **松阪駅** **新たな松阪を発見!**  
**アート&スイーツで楽しもう!**  
 ■コース距離/約6.9km ■所要時間/約2時間     
 ■ゴール/紀勢線・松阪駅




**11/13**  ■スタート受付/8:30~13:00  
**飯田線** **元善光寺駅** **天竜川とアルプスを眺め**  
**とよおかマルシェイベントを楽しもう!**  
 ■コース距離/約8km ■所要時間/約2時間10分    
 ■ゴール/飯田線・市田駅



**11/19**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**東海道線** **大垣駅** **強力パワースポット!**  
**こくぞうさんに、いざゆかん!**  
 ■コース距離/約11.3km ■所要時間/約3時間10分    
 ■ゴール/東海道線・美濃赤坂駅




**11/19**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**中央線** **春日井駅** **口福絶叫♪**  
**「春日井ベーカリーウォーキング」**  
 ■コース距離/約8.2km ■所要時間/約2時間20分   
 ■ゴール/中央線・春日井駅



**11/20**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**東海道線** **熱田駅** **秋を感じる熱田の杜と**  
**水辺の公園を歩こう**  
 ■コース距離/約6.5km ■所要時間/約2時間   
 ■ゴール/中央線・金山駅



**11/20**  ■スタート受付/8:30~12:30  
**東海道線** **三ヶ根駅** **秋深まる三ヶ根山麓の街道史跡を巡る**  
 ■コース距離/約6.9km ■所要時間/約2時間    
 ■ゴール/東海道線・三ヶ根駅




**11/23**  ■スタート受付/8:30~11:15  
**高山線** **飛驒金山駅** **飛驒金山宿**  
**昭和レトロな路地裏迷路の探訪**  
 ■コース距離/約9.8km ■所要時間/約2時間40分    
 ■ゴール/高山線・飛驒金山駅




**11/23**  ■スタート受付/7:50~11:50  
**三岐鉄道** **暁学園前駅** **紅葉の伊坂ダムと昭和レトロを肌で感じて**  
**まだまだ現役! 電気機関車展示**  
 ■コース距離/約8.4km ■所要時間/約2時間20分   
 ■ゴール/関西線・富田駅




**11/26**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**東海道線** **東刈谷駅** **口福絶倒!**  
**刈谷ベーカリーウォーキング**  
 ■コース距離/約8.4km ■所要時間/約2時間20分    
 ■ゴール/東海道線・刈谷駅




**11/26**  ■スタート受付/8:30~12:00  
**飯田線** **中井侍駅** **秘境駅「中井侍駅」と**  
**飯田線旧廃線跡のある天龍村を訪ねて**  
 ■コース距離/約9.5km ■所要時間/約2時間30分   
 ■ゴール/飯田線・平岡駅



**11/27**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**東海道線** **西小坂井駅** **徳川家「葵の紋」発祥ゆかりの地と、**  
**とよかわブランドを堪能**  
 ■コース距離/約9.2km ■所要時間/約2時間30分   
 ■ゴール/東海道線・西小坂井駅



**11/27**  ■スタート受付/8:50~12:00  
**近鉄 名古屋線** **江戸橋駅** **JR東海×近鉄コラボコース!**  
**国宝 専修寺(真宗高田派本山)から**  
**津市の歴史地区と文化地区を巡ろう!**  
 ■コース距離/約8.7km ■所要時間/約2時間20分    
 ■ゴール/紀勢線・津駅(東口)



**12/3**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**飯田線** **長山駅** **黄色く色づく大いちょうと**  
**スイーツ・グルメ巡り**  
 ■コース距離/約8km ■所要時間/約2時間10分    
 ■ゴール/豊川稲荷 ※豊川稲荷から豊川駅まで徒歩約5分



**12/4**  ■スタート受付/8:30~11:00  
**関西線** **南四日市駅** **醸造文化(味噌・醤油・酒)が残る**  
**四日市を丸ごと体験ウォーク**  
 ■コース距離/約10.8km ■所要時間/約3時間    
 ■ゴール/関西線・南四日市駅

**12/10**  ■スタート受付/8:30~11:00  
**東海道線** **京都駅(八条口)** **冬を感じる 京歩き旅**  
**～下鴨から洛中を辿って～**  
■地下鉄約13分  
 ■京都地下鉄・北大路駅  
※コースマップは北大路駅でも配布します。  
 ※交通費【京都市営地下鉄・烏丸線(京都駅～北大路駅間)片道】…おとな260円、こども130円  
 ■コース距離/約8.2km ■所要時間/約2時間20分    
 ■ゴール/山陰本線(嵯峨野線)・二条駅

**12/10**  ■スタート受付/8:30~12:00  
**東海道線** **二川駅** **旧東海道二川宿・歴史と産業、**  
**のんほいパーク(豊橋総合動植物公園)を楽しもう!**  
 ■コース距離/約7.7km ■所要時間/約2時間10分   
 ■ゴール/豊橋総合動植物公園 中央門 ※豊橋総合動植物公園 中央門から二川駅 南口まで徒歩約20分

**12/11**  ■スタート受付/8:00~12:00  
**高山線** **那加駅** **こんなに近くにあるの!?**  
**2つの「手力雄神社」を巡る**  
 ■コース距離/約9.2km ■所要時間/約2時間30分   
 ■ゴール/手力雄神社(岐阜市) ※手力雄神社から長森駅まで徒歩約11分

**12/18**  ■スタート受付/9:00~11:10  
**紀勢線** **大曾根浦駅** **ホームから海が見える大曾根浦駅スタート**  
**尾鷲の街巡り。峠越えはありません。**  
 ■コース距離/約7km ■所要時間/約2時間   
 ■ゴール/紀勢線・尾鷲駅

**12/25**  ■スタート受付/8:30~12:30  
**愛知環状鉄道** **中岡崎駅** **武将家康が築いた二十七曲がりさんぽ**  
 ■コース距離/約8.5km ■所要時間/約2時間20分   
 ■ゴール/愛知環状鉄道・中岡崎駅



## さわやかウォーキング参加賞品

※小学生以下のお客様は各K賞の参加賞品にお引換えいたします。

### 100pt賞 参加ポイント100ptとお引換え 参加証明スタンプ(半券) 10個とお引換え

**A賞** オリジナル スポーツタオル

**B賞** 折りたたみ三脚チェア  
※赤・青のいずれか1つです。色の指定はできません。

**C賞** 2022年版10回踏破賞オリジナル バッジ(銅色) (1,500個限定) (注1)

**K賞** オリジナルハンカチ

### 200pt賞 参加ポイント200ptとお引換え 参加証明スタンプ(半券) 20個とお引換え

**A賞** オリジナルキャップ

**B賞** スリム軽量ミニ傘  
※紺・黒のいずれか1つです。色の指定はできません。

**C賞** ロイヤルスタイルセット

**D賞** 2022年版20回踏破賞オリジナル バッジ(銀色) (600個限定) (注1)

**K賞** オリジナルマグカップ

### 300pt賞 参加ポイント300ptとお引換え 参加証明スタンプ(半券) 30個とお引換え

**A賞** オリジナルレジャーシート  
※赤・青のいずれか1つです。色の指定はできません。

**B賞** 炭酸薬用入浴剤セット

**C賞** 2022年版30回踏破賞オリジナル バッジ(金色) (800個限定) (注1)

**K賞** オリジナルランチボックス

※2021年版の踏破賞オリジナルバッジ(10回賞・20回賞・30回賞)は引換え期間を延長いたします。(無くなり次第終了)  
※100pt賞:さわやかウォーキング30周年記念スポーツタオル(さわちゃん、ぼぼちゃんデザイン)及び300pt賞:さわやかウォーキング30周年記念バッジは引換え期間を延長いたします。(無くなり次第終了)

## ゴール受付端末にQRコードをかざし、参加ポイントを取得してください。

※会員カードをお持ちでないお客様には新規に会員カードを発行いたします。  
※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。  
※会員カードを紛失された場合でも再発行はいたしませんので大切にしてください。  
※開催中止の場合や参加の際にJR東海の路線を利用されていない場合は、参加ポイントを付与いたしません。(他社とのコラボレーション企画除く)  
※参加ポイントの付与は、特に設定がある場合を除き、お一人様1コース1回限りです。参加ポイントを不正に受け取ろうとした場合は、会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)を無効とさせていただきます。また、次回以降の参加をお断りすることもありますのであらかじめご了承ください。  
※小学生未満のお客様には会員カードは発行いたしません。

## 参加ポイントが貯まったらその数に応じて、参加賞品1点とお引換えいたします。

※参加賞品の交換には、WEBでの会員登録が必要となります。  
※参加ポイントの有効期限は取得日から1年6ヶ月間です。  
※複数の会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)に貯まった参加ポイントの合計数で参加賞品のお引換えはいたしません。また、参加ポイントの移行や統合はいたしません。

## 参加賞品はゴール受付でお引換えいたします。各自でお申込みください。

※参加賞品についてウォーキング当日の在庫状況によっては現地でお引換えができない場合があります。その際は、参加賞品の発送手続きをいたします。発送手続きをされた場合、参加賞品が到着するまでに3ヶ月程度かかる場合がありますのであらかじめご了承ください。  
※コース備考欄に☒マークがあるコースでは、参加賞品のお引換え・発送手続きはいたしません。次回以降ご参加のゴール受付でお手続きください。

※写真・イラストは全てイメージです。参加賞品の内容については、写真と異なる場合がありますのでご了承ください。  
※掲載の参加賞品は2022年12月末まで、お引換えが可能です。それ以降は参加賞品を変更する場合があります。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。  
(注1) 2022年1月から2022年12月末までの限定個数です。

## 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)を使用いただけます。

- 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
- 100pt賞、200pt賞、300pt賞の各賞品に交換した場合
  - 参加カード(スタンプカード)の有効期限を超えた場合
  - 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☺～2022年6月18日☺
- 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。

## Wポイント 新幹線・特急列車・急行列車に乗ってさわやかウォーキングへ行こう!

このアイコンの付いているコースに新幹線、特急列車、急行列車に乗って参加すると、通常の参加ポイントに加え、+10ptプレゼント。  
これまでの参加カード(スタンプカード)をご利用の方には、コースマップの参加証明半券をもう1枚プレゼントします(10月末日まで)。  
各コースのゴール受付にて、新幹線、在来線特急列車・急行列車を利用して参加されたら分かるものをご提示ください。※開催当日にご提示の場合に限ります。(JR東海以外の鉄道会社線のみのご利用の方は対象外です。)  
例:ご利用票、行きもしくは帰りのきっぷ等(ご提示いただいたきっぷ等は印を付けさせていただきます。)



## さわやかウォーキングに参加された小学生以下のお子さま限定!

オリジナルミニ缶バッジプレゼント!



※小学生以下のお子さま一人1個限り。※絵柄の指定はできません。※イラストはイメージです。※製造の都合等により、プレゼント内容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。※一部(参加記念プレゼントや賞品のお引換え・発送手続きをしないコース等)お選できないコースがございます。

「そうだ 京都、行こう。」キャンペーンからのお知らせ

行こう。 京都、 だ

健脚向

¥

そうだ 京都、行こう。ハイキング 嵐山～高雄2022 11/12☺・13☺・19☺・20☺

- スタート受付時間/8:30～12:00 (イメージ)
  - スタート/JR西日本 山陰本線「嵯峨嵐山駅」
  - ゴール/神護寺 楼門前
  - 距離/約7.6km
  - 所要時間/約2時間
- 参加特典:オリジナルタオル  
※ゴール受付にて配布 ※お一人様1枚限り ※無くなり次第終了
- 詳しくは、「そうだ 京都、行こう。」公式サイトでご確認ください。  
<https://souda-kyoto.jp/> (9月下旬に公開予定)

※さわやかウォーキングのポイントは付与されません。

