

# 貯まった参加ポイントに応じて 賞品をプレゼント!

- ゴール受付端末にQRコードをかざし、参加ポイント(10pt)を取得
- 貯まった参加ポイントに応じて、参加賞品1点と引換え

※小学生以下の方は各キッズ用賞品と引換えます



例えば

## 100 pt賞 (100ポイントと引換え)

- ・2024年版 踏破賞オリジナルバッジ(ブロンズ)
- ・吸水タオル
- ・シャンプー&コンディショナー ミニセット
- ・キッズ用 オリジナルハンカチ



## 200 pt賞 (200ポイントと引換え)

- ・2024年版 踏破賞オリジナルバッジ(シルバー)
- ・携帯マグ 200ml  
※ブラック・ホワイト・ステンレスのいずれか1つ。色の指定はできません。
- ・キッチン洗剤ギフト
- ・キッズ用 新幹線入浴剤 トレたま



## 300 pt賞 (300ポイントと引換え)

- ・2024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
- ・入浴剤セット
- ・キッズ用 オリジナルランチボックス

詳細はWEBサイトをご確認ください。

※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2024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。※写真・イラストは全てイメージです。

### 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、乗車整理券等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。

※列車・バス・船等の交通費やコース途中に入る施設の入場料・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2024年8月26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・中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

東海道新幹線・在来線の運行情報は、JR東海WEBサイトをご覧ください

東海道新幹線



在来線



### 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行人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。
- 「歩きスマホ」は危険ですので、おやめください。スマートフォンや携帯電話は、立ち止まって安全を確認してから操作してください。

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。
- 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。スタッフ等による介助や同行はございませんので、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。
- 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。

# 秋のさわやか ウォーキング

参加費  
無料

予約  
不要

駅が  
スタート!

2024年 9月~12月

駅からはじまる多彩なコースで、  
沿線の秋に出会おう!



### 東海道新幹線開業60周年記念コース

## JR東海沿線の魅力溢れる 全88コース開催!!



高山本線全線開通90周年記念コース



御殿場線90周年記念コース



熊野古道世界遺産登録20周年記念コース



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



# さわやかウォーキングとは

JR東海が主催する、

「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、沿線の多彩なコースを歩いてみませんか？

駅から始まる、風景・歴史・文化めぐり。

見て、知って、感じて、さまざまな魅力にふれる一日へ。

ビギナーから健脚まで、どなたでも気軽にご参加いただけます。

ゴール後の参加ポイントを貯めれば、**素敵な賞品もプレゼント。**

色づき、深まる季節とともに、あなたをお待ちしております。



## 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

各スポットを巡り、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、参加ポイントを取得してください。



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。



※参加ポイントは、開催当日のみ付与します。会員カード(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。 ※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

## 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。お出かけの前にご確認ください。

JR東海テレフォンセンター

JR東海さわやかウォーキング公式SNS(X)

050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)

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

※ナビダイヤルにつながった後は「9」を押してください。

ユーザー名:@JRC\_SW



# 東海道新幹線 開業60周年 記念コース

東海道新幹線は2024年10月1日で  
開業60周年。

感謝の気持ちを込めて、東海道新幹線を  
より楽しめるコースをご用意！

10/12 土 東海道本線  
三河塩津駅 スタート



東海道新幹線

愛知工科大学「AUT祭」と  
東海道新幹線が映える沿線スポット巡り  
新幹線を間近で見られる場所や市街地から眺められる場所  
など、さまざまなビュースポットを巡ります。また、学生による  
ステージイベントや模擬店、モノづくり技術の発表で盛り上がる  
「AUT祭(大学祭)」を楽しめます。

10/26 土 東海道本線  
安城駅 スタート



東海道新幹線

安城で発見!? 新幹線ビュー!! スポットと  
秋の田園風景を満喫ウォーキング

普段、ホームの下に隠れて見えない台車の部分も含めて、  
新幹線が疾走する姿をお楽しみください！

11/9 土 東海道本線  
名古屋駅 スタート



名古屋車両所内

東海道新幹線の車両基地のひとつ  
「名古屋車両所」へ行ってみよう！

日々、新幹線車両のメンテナンスを行う名古屋車両所。普段  
は見る事ができない場所での新幹線の姿をご覧ください！

11/16 土 東海道新幹線  
品川駅 スタート



東海道新幹線

赤穂義士に想いを馳せ  
2つの頂を巡るみなトリップ

東京のシンボリックな建造物を巡るコース。「札の辻橋」からは、  
走行する新幹線を上から眺めることができます。品川駅では  
新幹線開業60周年の駅装飾をご覧ください。

11/23 土祝 御殿場線  
下土狩駅 スタート



三島駅

三島駅90周年記念 新旧三島駅を巡り、  
「三島フードフェスティバル」で地元グルメを満喫！

旧東海道本線(下土狩駅)から現東海道本線(三島駅)までの散策  
コース。「ミトワみしま」のデッキより三島駅や各路線が見渡せる  
上に、運が良ければ富士山も見えるかも!三島駅90周年の  
イベントや三島市内ではフードフェスティバルも同時開催!

# 高山本線全線開通 90周年記念コース



2024年10月25日、高山本線は全線開通90周年。  
感謝を込めて、対象コースのゴール受付にて  
記念スタンプをご用意しました！  
スタンプの種類は全部で3種類。コース毎に、  
いずれか1つを設置します。対象コースに参加して、  
コースマップのスタンプ欄に押印しよう！

キハ82系

キハ85系

HC85系

## 9/14 土 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



かたに滝

御嶽山のふもとに位置する飛騨小坂地域はダイナミックな自然が溢れる秘境！溶岩流が冷えて固まった「厳立峡」や、滝巡りをお楽しみください。

## 10/6 日 高山本線 岐阜駅 スタート



中山道加納宿の歴史と文化に触れ  
D51機関車を見に行こう！



梅林公園D51

国の史跡にも指定されている加納城跡や中山道加納宿のほか、清水緑地公園・梅林公園・野一色公園を散策できるルートです。SL(D51機関車)の展示もぜひご覧ください。

## 10/27 日 高山本線 美濃太田駅 スタート



木曾川を眺めながら歩き、  
歴史と文化を楽しもう



River to Summit

自然豊かな町の中を、木曾川を間近に感じながら散策します。コース途中の「RIVER PORT PARK」では「River to Summit 2024」のイベントが開催され、ミニライブやキッチンスタンドをお楽しみいただけます。

## 11/9 土 高山本線 上麻生駅 スタート



七宗町制施行70周年記念  
飛水峡と日本最古の石博物館を訪ねる



日本最古の石博物館

上麻生駅には、ローカル線の花形として地域の人々に愛された蒸気機関車C12が展示されています。また、飛騨川から見える飛水峡では、国の天然記念物に指定されている大自然の造形美を満喫できます。

## 10/12 土 高山本線 下呂駅 スタート



「秋の味覚フェスタ」開催。  
白川町の自然と文化を満喫しよう！！



道の駅 美濃白川ヒアチエーレ

道の駅美濃白川では「秋の味覚フェスタ」が開催！「野原城址」では、石碑が立つ山頂から飛騨川に架かる高山本線の鉄橋を見下ろす景色が広がります。

## 10/19 土 高山本線 飛騨古川駅 スタート



秋の飛騨古川の町並みと飛騨のグルメを満喫  
「飛騨市 食と森の祭典」を訪ねる



飛騨市食と森の祭典会場

飛騨古川の町並みを見下ろす「気多若宮神社」や地元の酒蔵を巡るほか、飛騨のグルメやイベントが盛りだくさんの「飛騨市 食と森の祭典」をお楽しみください。

## 11/10 日 高山本線 美濃太田駅 スタート



美濃加茂市制施行70周年  
「みのかも市民まつり」を満喫



みのかも市民まつり

「ぎふ清流里山公園」を会場に約60店舗が出店する「みのかも市民まつり」。地元のグルメやステージイベントをお楽しみください。

## 11/23 土祝 高山本線 飛騨金山駅 スタート



もみじ寺と飛騨街道金山宿で酒蔵と筋骨めぐり



玉龍寺

地元で「もみじ寺」と呼ばれ、愛されている玉龍寺。境内には100本以上のモミジが植えられており、見頃を迎える際には美しい景色を生み出します。飛騨街道金山宿内の奥飛騨酒造では試飲も楽しめます。

## 10/20 日 高山本線 下呂駅 スタート



下呂温泉と謝肉祭 ココロとお腹を満たす旅



謝肉祭会場

謝肉祭 飛騨牛

特急ひだ1号と3号到着時には歓迎太鼓の演奏のおもてなしがあります。風情ある下呂の街を散策するほか、しらすぎ緑地公園では地元のグルメが集まる謝肉祭を満喫しよう！

## 10/26 土 高山本線 高山駅 スタート



高山本線の歴史と東山寺院巡りで  
高山の魅力発見



櫻山八幡宮

神聖な雰囲気のある櫻山八幡宮や歴史的な寺院が集まる東山寺院群、そして今も江戸時代の風情を残す武家屋敷など、高山の歴史や文化を感じながら歩いてみませんか？

## 11/24 日 高山本線 那加駅 スタート



イチヨウ並木から始まる紅葉ロード  
～かかみがはらをおさんぽ～



学びの森プロムナードイチヨウ並木

「学びの森プロムナード」は毎年11月下旬に約70本のイチヨウが一斉に紅葉する並木道。「蘇原自然公園」でも紅葉のほか、小鳥のさえずりや滝の音を耳にしながら園内の散策をお楽しみください。



※写真・イラストは全てイメージです。

# 御殿場線90周年記念コース

2024年12月1日、御殿場線は90周年を迎えます。

アプリで集められる特製スタンプや、期間限定で運行する「さわやかウォーキング」号など、お出かけをさらに楽しくする企画をご用意。秋の御殿場線をぜひお楽しみください。



## 9/22 日祝 御殿場線 富士岡駅 スタート

富士山が生んだ奇跡に触れながらリゾート地を求めて



見晴らし台から見た富士山

連続勾配区間に位置する富士岡駅。SLが発着していた当時の、水平な待避線を利用した「スイッチバック式」の跡地を見学できます。



【臨時列車】  
往路：浜松駅-富士岡駅  
復路：岩波駅-浜松駅

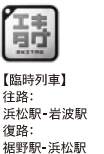
## 10/19 土 御殿場線 岩波駅 スタート

裾野市産業祭と富士のふもと水辺巡り



五竜の滝

市内商工業者の展示や飲食ブースなどがそろう「裾野市産業祭」、静岡県の天然記念物「五竜の滝」の散策をお楽しみいただけます。



【臨時列車】  
往路：浜松駅-岩波駅  
復路：裾野駅-浜松駅

## 10/20 日 御殿場線 御殿場駅 スタート

ごてんば線まつりと秋の食探訪



鉄父宮記念公園

御殿場駅周辺特設会場にて「ごてんば線まつり」を開催。様々なイベントをご用意してお待ちしております。



【臨時列車】  
往路：浜松駅-御殿場駅  
復路：御殿場駅-浜松駅

## 12/8 日 御殿場線 御殿場駅 スタート

初冬の富士を眺めながら  
ウイスキー蒸溜所を訪ねて



キリンディスティラリー  
キリンディスティラリー

富士山の伏流水を利用して、ウイスキーの仕込みからボトリングまでを一貫して行っている蒸溜所に立ち寄ります。



【臨時列車】  
往路：浜松駅-御殿場駅  
復路：御殿場駅-浜松駅

## 12/21 土 御殿場線 国府津駅 スタート

【JR東海×JR東日本】西湖の海と、曾我の里を散策！  
JR東日本国府津車両センターもめぐる満喫コース



国府津海岸

当日はJR東日本国府津車両センターを一部開放。御殿場線の歴史や鉄道に関する展示などを予定しています。



【臨時列車】  
往路：静岡駅-国府津駅  
復路：下曽我駅-静岡駅

### 御殿場線90周年を記念し、「御殿場線90周年特別ヘッドマーク」を付けて運行します！

ご乗車には、乗車券の他に指定券(530円)が必要です。※指定券は、ご乗車になる日の1ヶ月前の10時から、全国のJRの主な駅の窓口で発売します。

臨時快速「さわやかウォーキング」号運行

373系・3両編成・全車指定席・快速

ダイヤ等の詳細はこちら▶

※運行日の1ヶ月前を目途に掲載



### 御殿場線90周年記念！駅スタンプアプリ「エキタグ」登場！

「エキタグ」で駅スタンプを複製！更に！期間限定で、御殿場線90周年記念スタンプを記念コースのゴール駅でゲットできます！！



ダウンロードはこちらから

#### エキタグとは

駅などに設置されたNFCタグをスマートフォンで読み込むことで、設置された場所のスタンプをアプリ内のデジタルスタンプ帳に収集することができます。駅に設置されたスタンプのほか、期間限定のスタンプやイベントに連動したスタンプなどにも対応しています。



▲NFCタグ

#### 遊び方

- 1 アプリの「タッチする」をタップしてください
- 2 スタンプ設置場所にあるアプリマークにかざしてください
- 3 アプリ内のスタンプ帳に駅スタンプを取得できます

※各駅のスタンプ取得は、1日につき1個です。スタンプ取得の翌日以降、再度、同じ駅のスタンプを取得できます。

※エキタグ複製は一部の駅です。

# 熊野古道世界遺産登録20周年記念コース

2024年7月で熊野古道※は世界遺産登録20周年。節目の年を迎えたことを記念して、3コースをご用意！

※紀伊山地の霊場と参詣道

## 9/23 月 紀勢本線 新宮駅 スタート

世界遺産のあるまち  
新宮のまちなみめぐり



熊野速玉大社

熊野速玉大社・神倉神社・阿須賀神社の3つの世界遺産のほか、新宮城跡や地元商店街を巡り、新宮の街の魅力をたっぷりお楽しみいただけるコースです。

## 11/30 土 紀勢本線 三瀬谷駅 スタート

三瀬谷の眺望と  
熊野古道三瀬坂峠を訪ねて



旧舟木橋

三瀬坂峠を歩き、熊野古道の雰囲気を感じていただくコースです。三瀬谷ダムでは雄大な自然と景色を感じていただけます。

※本コースには世界遺産に登録された箇所は含まれません。

## 12/21 土 紀勢本線 尾鷲駅 スタート

熊野古道の歴史や文化に触れ、  
尾鷲港を訪ねる



熊野古道センター

倉庫をリノベーションした「おわせマルシェ」で物販や食事を楽しんでいただき、熊野古道の歴史や自然、文化を体感できる「三重県立熊野古道センター」を巡ります。

※本コースには世界遺産に登録された箇所は含まれません。

# 静岡県東海道歴史資源発掘コース

お寺、神社、宿場町。東海道の歴史資源に触れる4コース！

## 9/29 日 伊豆箱根鉄道駿豆線 伊豆長岡駅 スタート

下田街道 北条氏ゆかりの地と三嶋大社へ



願成就院

願成就院や伝越堀御所など北条氏ゆかりの地を巡りながら、下田街道で東海道の道分まで歩きます。三嶋大社は伊豆国一宮で伊豆国総社。伊豆の玄関口を堪能してみましょう。

## 10/5 土 東海道本線 金谷駅 スタート

石畳から続く小夜の中山・日坂宿へ



久延寺

金谷坂と菊川坂の二つの石畳を抜け、中山峠へ。峠を越えると五十三次の宿場、日坂宿があります。その先の「願い事がそのまま叶う」という事伝八幡宮も参拝しましょう。

## 10/12 土 東海道本線 高塚駅 スタート

松並木から続く舞坂宿・脇本陣と雁木



脇本陣

今切れの渡しの江戸側に位置する舞坂宿。五十三次で唯一現存する脇本陣や大名たちが船に乗った北雁木など歴史遺構を見ることが出来ます。約700m続く松並木を歩いてみましょう。

## 11/17 日 東海道本線 富士川駅 スタート

富士川から岩淵・蒲原宿をめぐる



岩淵の一里塚

岩淵宿にあるのは、小休本陣や両側の塚が現存する一里塚。他にも、名産栗の粉餅が有名です。蒲原宿では、当時の町割りや見附など江戸時代を感じるスポットを楽しみましょう。



声優 小野友樹さんによる見所音声ガイドが聞けます！

※写真・イラストは全てイメージです。

# グルメコース

9/8日

東海道本線  
用宗駅 スタート

静岡のリゾート用宗ウォーク



しほjudai

用宗港では「しずまえなぎさ市」が開催され、飲食・物販のお店が多数出店!用宗の名物が大集合します。

9/28土

東海道本線  
豊橋駅 スタート

「うなぎサミット」開催! 豊川(とよがわ)リバーサイドウォークを楽しもう!



リバーサイドウォーク

豊川リバーサイドウォークを歩き、多くのうなぎ店舗が集まる「うなぎサミットinとはし2024」をお楽しみください。

10/14月祝

東海道本線  
静岡駅 スタート

静岡市駿河区の魅力発掘イベント「スルガフェス」を訪ねて



スルガフェス～秋穫祭～

食とワークショップのブースが並ぶ「スルガフェス～秋穫祭～」をお楽しみください。

11/2土

東海道本線  
蒲郡駅 スタート

グルメ・深海魚・モノづくり、イベント盛りだくさんの蒲郡へ行こう!!



深海魚まつり

「がまごおり深海魚まつり」や「イチオン逸品フェス」などのイベントで、地元のグルメを満喫。

11/2土

紀勢本線  
津駅 スタート

高虎楽座&地元グルメ満喫 津市まん中ウォーク



高虎楽座

藤堂高虎の歴史に触れた後は、商店街周辺で地元グルメをお楽しみいただけます。

11/3日祝

東海道本線  
袋井駅 スタート

愛野公園から見る新幹線と復活 法多山だんご祭り



全国だんごまつり

「全国だんごまつり」が5年ぶりに開催。厄除けだんごをはじめ、全国の名物だんごが集結します。

11/10日

東海道本線  
焼津駅 スタート

港町焼津の歴史に触れ、ととフェスを巡り鮮魚グルメを堪能



カマボコ焼

市内水産品を中心とした飲食・物販などの出店やステージイベントをお楽しみください。

11/16土

東海道本線  
東刈谷駅 スタート

パンも和菓子もよくばりウォーキング



吉野屋

食欲の秋に、刈谷の街を歩きながら、美味しいパンと和菓子でお腹を満たしませんか?

11/17日

東海道本線  
熱田駅 スタート

熱田区をぐるりとめぐる「あつたか!あつた魅力発見市」



白鳥庭園

「あつたか!あつた魅力発見市2024」に立ち寄り、熱田区の食や歴史の魅力を体感しましょう。

# 社会科見学コース

9/21土

身延線  
南甲府駅 スタート

秋の甲斐路歴史散策



南甲府駅舎

南甲府駅は、昭和3年に身延線の前身「富士身延鉄道」の駅として開業。当時のままの社屋が使用されている、歴史を有する建築物です。今回は、そんな駅舎の一部を特別開放。

10/13日

武豊線  
武豊駅 スタート

武豊ふれあい山車まつり・みそ蔵・転車台 武豊の歴史を感じるウォーキング



山車まつり

5年振りに11輛の山車が曳き揃えられる「武豊ふれあい山車まつり」、特産のみそ・たまりの歴史を感じる街並みや、旧武豊停車場跡転車台などを巡るコースです。

12/14土

東海道本線  
高塚駅 スタート

スズキ歴史館で“ものづくり”について学び、佐鳴湖一周で自然を満喫!



スズキ歴史館

完全予約制のスズキ歴史館を特別開放。往年のスズキ製品や、現在のクルマづくりの様子を見学できます。“ものづくり”にける情熱を学びましょう。

## 推し旅コース

11/2土

東海道本線 浜松駅スタート

～浜松開催は初!全国お茶まつりをしよう～ 地元産業を巡り、家康公祭り2024も満喫!



茶畑とfishbowl

全国お茶まつりと家康公祭りが同時開催!浜松城公園にて「第78回全国お茶まつり静岡大会 はままつ茶+」の公式アンバサダーであるアイドルグループ「fishbowl」がライブを行います。さわやかウォーキング受付付近ではメンバーによるお出迎えます。

11/24日

東海道本線 沼津駅スタート



幻日のヨハネ SUNSHINE in the MIRROR ～ヨハネ達と一緒に、探そうヌマツの輝き～

「幻日のヨハネ」でヨハネが暮らすヌマツを巡り、豊かな自然や由緒ある歴史、文化・食に触れるコース。

幻日のヨハネキービジュアル ©PROJECT YOHANE

## PICK UP!

11/3日祝

東海道本線 垂井駅 スタート

南宮山を中心とする関ヶ原合戦に参戦した武将の足跡を巡ろう!



南宮大社

関ヶ原合戦に参戦した武将の陣跡を巡るコース。南宮大社の宝物殿では日本に五振りしかない貴重な刀剣をご覧ください(有料)。コース内の朝倉運動公園付近からは東海道新幹線も眺められます。

JR東海グループの駅商業施設で

使える共通ポイント



ダウンロードはこちらから▼



ゼロカーボンコース

JR東海では、地域のみな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<sub>2</sub>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<sub>2</sub>排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

9/29日

飯田線 飯田駅 スタート

いい「田」さんぽ

10/19土

飯田線 木ノ下駅 スタート

伊那谷の大自然と伊那松島運輸区を訪ねて

10/26土

身延線 下部温泉駅 スタート

広大な公園で自然につつまれる秋の富士山散策

# 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。  
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はございません。**  
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。

## JR東日本主催

10/5

スタートゴール 中央本線・塩尻駅  
スタート受付 8:30~11:15  
コース距離 約8.5km



信濃ワイン 地下セラー

塩尻 桔梗ヶ原の芳醇なワインと  
太古の平出遺跡を訪ねて

## JR東日本主催

10/27

スタートゴール 篠ノ井線・明科駅  
スタート受付 9:00~11:30  
コース距離 約9.5km

非日常体験!!  
ハロウィン色に染まる。  
旧国鉄篠ノ井線廃線敷ウォーク



三五山トンネル

## 名鉄主催

11/2

スタートゴール 中央本線・大曾根駅  
スタート受付 8:30~12:00  
コース距離 約10.9km



青柳総本家

名古屋の面白いがあふれる大曾根の街めぐり  
~鉄軌道4事業者が連携~

## 近鉄主催

12/8

スタート 近鉄・益生駅  
ゴール 関西本線・桑名駅  
スタート受付 8:30~12:00  
コース距離 約6.4km



七里の遺跡

ぶらり東海道桑名宿 歴史と和菓子めぐり

## 開催日・スタート駅

