



春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



4月17日(日)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00

ロマンチック街道で結ぶ旧中山道宿場町を訪ねて

■スタート駅/高山線 美濃太田駅 ■コース距離/約11.8km ■所要時間/約3時間

※諸般の事情により、開催および関連イベントが中止になる場合があります。お出かけの前にご確認ください。



15時までにゴールしてください。

コースの案内看板は、スタート駅に一番近いものから13時頃より撤去いたしますのであらかじめご了承ください。



※季節の花・風景・イベントなどは、気象状況等によりご覧いただけない場合がございます。

ウォーキングによるエネルギー消費量の目安

今回のコース:約11.8kmの場合

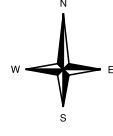
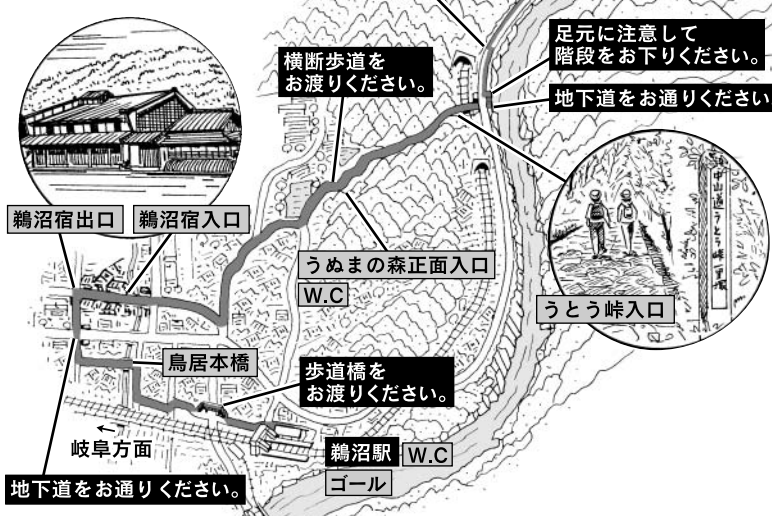
体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	370	416	462	509	555	601	647	693	740	786	832

普通のペースは分速約67m(時速約4km)で歩いた場合 ※厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」による。

たくさん参加して、グッズをもらおう!!

ウォーキングに参加して、スタンプを集めると素敵なグッズがもらえます。詳しくは総合パンフレットまたはホームページをご覧ください。

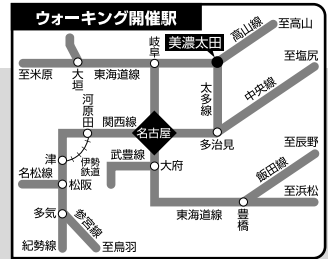
さわやかウォーキング専用の駐車場はございません。JRをご利用ください。



イラストはイメージです。

- 参加にあたってのご注意**
- 参加者は自己の責任で健康を管理し、健康状態のすぐれないときは参加をご遠慮ください。
 - 出発前には各自準備運動を必ずおこなってください。
 - ウォーキング中の負傷等につきましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
 - 天候等の理由によりコース変更をする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - 記載の所要時間はあくまで目安であり、休憩時間や各施設の見学時間等は含まれません。また、天候、ご自身の体調等も考慮し、余裕をもってご参加ください。
 - コース、各施設などには段差、階段、未舗装の箇所がございます。あらかじめご了承ください。
 - 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及び物産品等の実費は各自でお支払いください。
 - ウォーキングに適した、歩きやすい服装・靴をご参加ください。特に健康向コースに参加される場合には、十分な装備をお願いいたします。
 - 雨の日のウォーキングでは、雨ガッパ等をご用意ください。
 - お弁当・飲料水等は各自でご用意ください。
 - 日傘等の使用は周りのお客様のご迷惑にならないようご注意ください。
 - 曲がり角など分岐点のみ、案内看板がございます。地図を参考にしながら、ウォーキングをお楽しみください。

- イベント案内**
- 太田宿にて/10:00~ 「中山道太田宿春まつり」開催・楽市楽座・特産品の販売など
 - 鶉沼宿「菊川」にて/10:00~15:00 ・各務原市の特産品販売と飲食コーナー設置
 - 鶉沼駅前にて/10:00~15:00 ・各務原市の特産品販売



お出かけの列車 ※「トイカ」がご利用になれます。

主な駅の発車時刻表です。どうぞご利用ください。

特急ひだ1号	名古屋→尾張一宮→岐阜	尾張一宮→岐阜	岐阜→美濃太田駅
	7:45発	8:05発	8:25着
特急ひだ3号	名古屋→尾張一宮→岐阜	尾張一宮→岐阜	岐阜→美濃太田駅
	8:43発	9:03発	9:22着
特急ひだ5号	名古屋→尾張一宮→岐阜	尾張一宮→岐阜	岐阜→美濃太田駅
	9:43発	9:55発	10:31着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		7:44発	8:36着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		8:09発	8:48着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		8:32発	9:10着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		9:10発	9:44着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		9:38発	10:22着
普通		岐阜→美濃太田駅	
		10:16発	10:53着

※特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です。

鶉沼駅発車時刻表 (岐阜・名古屋方面) (美濃太田方面)

発車時刻	時間	発車時刻
08岐 41岐	11	07多 41多
07岐 37岐	12	08美 38多
09岐 28岐 42岐	13	04多 42高
07岐 42岐	14	07多 42美
08岐 41岐	15	07高 41白

●特急ひだ号 (特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です) 岐…岐阜行 名…名古屋行

記事 美…美濃太田行 白…白川口行 高…高山行 多…多治見行

特急「ひだ号」の特急料金のご案内

名古屋(指定席利用)→美濃太田 おとな1,660円・子ども830円

名古屋(自由席利用)→美濃太田 おとな1,150円・子ども570円

※指定席は、ご乗車になる日の1箇月前の10時から駅・旅行会社の窓口で発売いたします。

お問い合わせ JR東海テレフォンセンター/050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)

※自動応答案内終了後、#2を押してください。

悪天候の場合など、開催を中止させていただく場合がございます。開催の可否については、JR東海テレフォンセンターで開催当日の朝6時からお問い合わせを承ります。