



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。

一般向コース



※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。



鶉沼宿出口 鶉沼宿入口

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

足元に注意して階段をお下りください。

地下道をお通りください。

公園 W.C.

一色大橋

車にご注意ください。

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。

美濃太田駅 W.C.

スタート

高山方面

太田宿入口

太田宿中山道会館 9:00~ W.C.

勝山交差点

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

横断歩道をお渡りください。

うぬまの森正面入口 W.C.

鳥居本橋

岐阜方面

地下道をお通りください。

歩道橋をお渡りください。

鶉沼駅 W.C.

ゴール

横断歩道をお渡りください。

横断歩