



春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



5月4日(祝)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00

のどかな棚田と清流木曾川を眺め、水舟の里 須原宿へ

■スタート駅/中央線 大桑駅 ■コース距離/約8.2km ■所要時間/約2時間30分

※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

大桑駅 → 天長院 → 岩出観音 → 関西電力 須原発電所 →

1.6km | 1.7km | 1.3km | 1.2km

大桑村歴史民俗資料館(有料) → 定勝寺 → 須原駅

1.8km | 0.6km

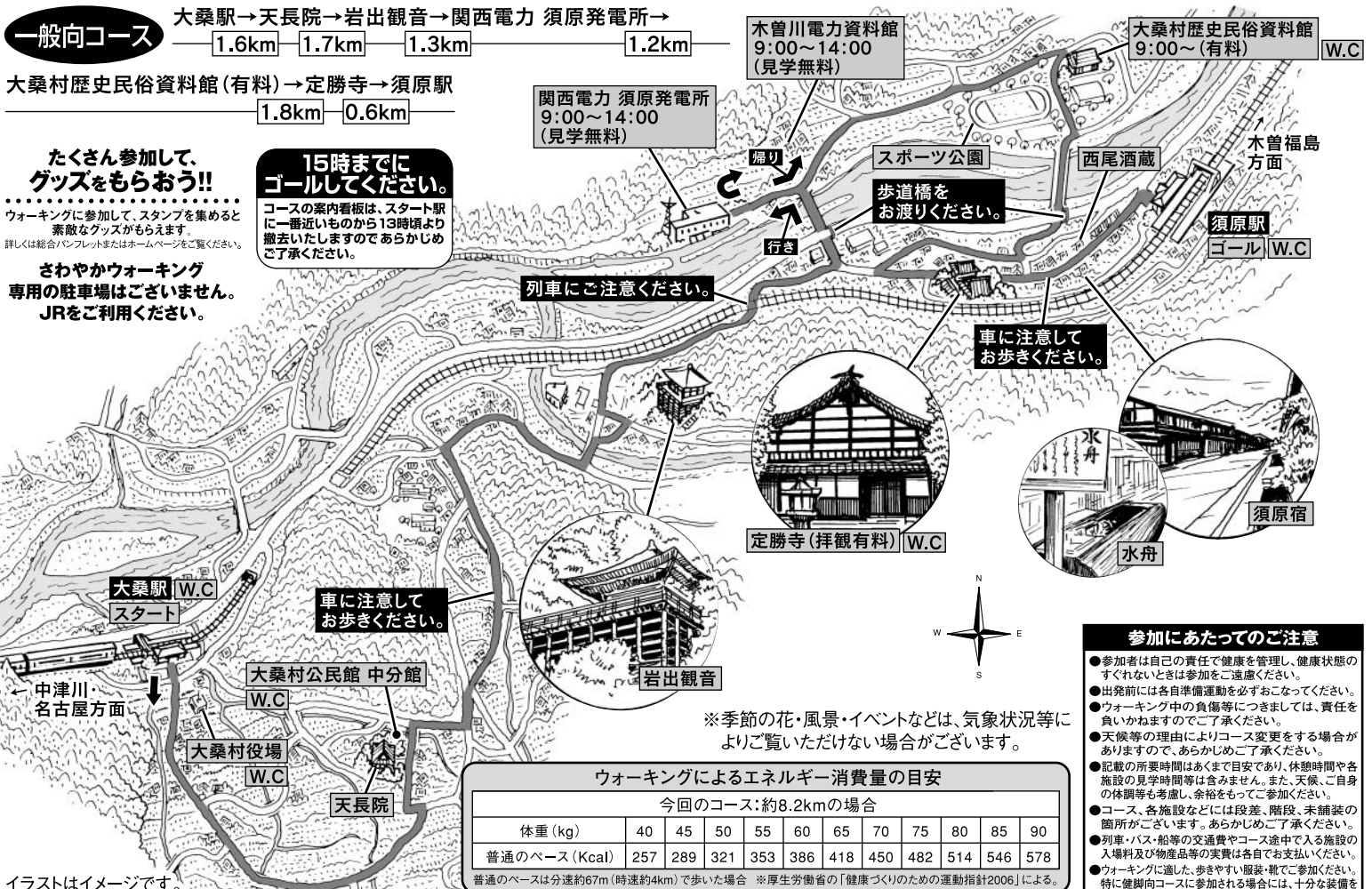
たくさん参加して、グッズをもらおう!!

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。

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8.2kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース (Kcal)	257	289	321	353	386	418	450	482	514	546	578

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。

- 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。特に健脚向コースに参加される場合は、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、雨がっぱ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にご注意ください。
 - 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。

お出かけの列車 ※「トイカ」はご利用になれません。

主な駅の発車時刻表です。どうぞご利用ください。

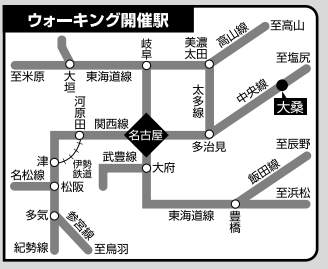
特急しなの3号	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	8:00発	8:06発	8:23発	8:51発	9:10着(臨時停車)
特急しなの81号	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	8:28発	8:37発	8:56発	9:25発	9:44着(臨時列車)
特急しなの5号	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	9:00発	9:06発	9:23発	9:49発	10:08着(臨時停車)
快速さわやかウォーキング号	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	7:02発	7:07発	7:12発	7:36発	8:08着
快速ナイスホリデー	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	8:17発	8:21発	8:27発	8:58発	9:38着
普通	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	6:12発	6:16発	6:21発	6:55発	7:33着
					(中津川駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)
					7:38着
快速	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	7:47発	7:51発	7:57発	8:27発	9:05着
					(中津川駅にて臨時列車にお乗り換えとなります。)
					9:08発
快速	名古屋→金山	金山→千種	千種→多治見	多治見→中津川	中津川→大桑駅
	8:47発	8:51発	8:57発	9:27発	10:04着
					(中津川駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)
					10:10発

※特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です。

- イベント案内**
- 関西電力 須原発電所・木曾川電力資料館の無料公開 (9:00~14:00)
 - 大桑村歴史民俗資料館の入館料割引 (9:00~)
 - 大人(高校生以上)・・・200円→150円
 - 中学生以下・・・100円→50円
 ※このコースマップをご呈示ください。

※5月4日(祝)当日限り有効
 - 定勝寺の拝観料割引
 - 大人(高校生以上)・・・300円→250円
 - 中学生以下・・・100円→無料
 ※このコースマップをご呈示ください。

※5月4日(祝)当日限り有効



須原駅発車時刻表

(中津川・名古屋方面)		時間	(松本方面)	
発車時刻			発車時刻	
	35 [○]	43 [●]	11	
	11 ^中	43 [●]	12	43 ^松
		29 [■]	13	
	13 [○]	22 ^中	14	
			15	17 ^松

●…特急しなの号 (特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です。)

○…快速さわやかウォーキング号

●…快速

中…中津川行 名…名古屋行

記事

特急「しなの号」の特急料金のご案内

名古屋(指定席利用)→大桑 おとな2,490円・子ども1,240円

名古屋(自由席利用)→大桑 おとな1,780円・子ども 890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。

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。

※このPDFの内容等は、平成23年4月1日現在のものです。 | JR東海ホームページ <http://jr-central.co.jp>

PDFの内容等は変更になる場合がございます。