



春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



5月7日(土)開催 | スタート開始時間 8:30~11:15

新緑の湖東三山(西明寺・金剛輪寺・百済寺)自然歩道ウォーク

■スタート駅/近江鉄道 尼子駅 ■コース距離/約9.5km ■所要時間/約3時間

※コース距離、所要時間にバス利用は含まれておりません。※お帰りは、百済寺から近江鉄道・尼子駅までバスで約30分(無料)です。
※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

近江鉄道・尼子駅=[バス利用(無料)]=西明寺(有料)→金剛輪寺(有料)→古墳公園→百済寺(有料)〈ゴール〉

バス約15分 3.0km 2.0km 4.5km

※総合パンフレットに記載の西明寺までのバスの所要時間が変更になっております。



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・近江鉄道をご利用ください。

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。

15時までに「百済寺」へゴールしてください。
近江鉄道・尼子駅へは臨時バス(無料)でお帰りにください。
※近江鉄道・尼子駅行き最終バスは、15:10発車です。乗り遅れの無いようにご注意ください。

※百済寺がゴールになっていますので、ご注意ください。

近江鉄道1日フリーきっぷ「S・Sフリーきっぷ」
土日祝日限定の近江鉄道全線1日乗り降り自由で便利な乗車券です。おとな550円、子ども280円(近江鉄道・米原駅の窓口でお求めください。)

臨時バス(無料)で近江鉄道・尼子へ片道約30分
イラストはイメージです。
バス利用の所要時間は行き約15分(片道)・帰りに約30分(片道)ですが、道路事情により時間の変更があります。

※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9.5kmの場合											
体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	298	335	372	409	447	484	521	558	596	633	670

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。

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。

列車種別	名古屋	尾張一宮	岐阜	大垣	米原	尼子駅
快速さわやかウォーキング号	7:22発	7:34発	7:43発	7:57発	8:26着(臨時列車)	9:11着
区間快速	7:05発	7:16発	7:26発	7:39発	8:13着	8:47着
特別快速	7:35発	7:47発	7:56発	8:10発	8:44着	9:40着
特別快速	8:10発	8:21発	8:30発	8:42発	9:17着	10:14着
特別快速	8:40発	8:51発	9:00発	9:13発	9:47着	10:40着
特別快速	9:10発	9:21発	9:29発	9:43発	10:17着	11:15着

イベント案内

- 西明寺にて/親鸞聖人坐像(流罪仏)公開 国宝三重塔 特別公開
- 金剛輪寺にて/金剛界八十一尊曼荼羅 特別公開
- 百済寺にて/如意輪観音半跏像 特別公開
- 尼子駅にて/三山入山券 特別セット発売 通常1,500円→1,000円
※総合パンフレットに記載の入山料の割引が変更になっております。

当日JR米原駅では、混雑が予想されます。お帰りのきっぷは、事前にご購入をお願いいたします。

尼子駅(近江鉄道)発車時刻表 (米原方面)

時間	発車時刻
11:07	彦(臨時列車) 58米(快)
12:24	米
13:06	31彦(臨時列車)
14:05	31米(臨時列車)
15:06	30米(臨時列車)

記事 ●彦根駅から米原行接続 米・米原行
▲高宮駅から米原行接続 高・高宮行
彦・彦根行

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。
- ウォーキングに選んだ、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、雨ガレージ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。

ウォーキング開催駅



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。

※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。