



春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



5月15日(日)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00

# 恵那千田の田園風景とナンジャモンジャの木

■スタート駅/中央線 恵那駅 ■コース距離/約11.1km ■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。

**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。

- ### 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・靴でご参加ください。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にご注意ください。
  - 曲がり角など分岐のみ、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。



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。

### 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11.1kmの場合

| 体重(kg)       | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  | 70  | 75  | 80  | 85  | 90  |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 普通のペース(Kcal) | 348 | 391 | 435 | 478 | 522 | 565 | 609 | 652 | 696 | 739 | 783 |

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。

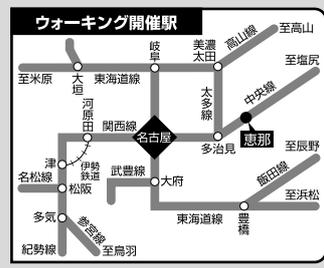
### お出かけの列車 ※「トイカ」がご利用になれます。

主な駅の発車時刻表です。どうぞご利用ください。

| 特急しなの3号     | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 8:00発 | 8:06発 | 8:23発 | 8:41着  |
|-------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|
| セントラルライナー1号 | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 9:15発 | 9:19発 | 9:22発 | 10:10着 |
| 快速          | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 7:17発 | 7:21発 | 7:27発 | 8:20着  |
| 快速          | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 7:47発 | 7:51発 | 7:57発 | 8:54着  |
| 快速          | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 8:17発 | 8:21発 | 8:27発 | 9:20着  |
| 快速          | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 8:47発 | 8:51発 | 8:57発 | 9:54着  |
| 快速          | 名古屋 → 金山 → 千種 → 多治見 → 恵那駅 | 9:30発 | 9:35発 | 9:41発 | 10:34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。  
※セントラルライナーは、別途乗車整理券310円が必要です。  
(※多治見駅～恵那駅間は、乗車整理券なしでご乗車になれます。)

- ### イベント案内
- 中山道ひし屋資料館の入館料割引/9:00~  
大人...200円→150円  
小・中・高校生...100円→50円  
※このコースマップをご提示ください。  
※5月15日(日)当日限り有効
  - 中山道広重美術館の観覧料割引/9:30~  
特別企画展観覧料  
大人...800円→650円  
小・中・高校生...500円→400円  
※このコースマップをご提示ください。  
※5月15日(日)当日限り有効



当日JR恵那駅では、混雑が予想されます。お帰りのきつぶは、事前にご購入をお願いいたします。

### 恵那駅発車時刻表

| (名古屋方面)         |                 |                 | (中津川方面)         |                 |                   |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 発車時刻            | 時間              | 発車時刻            | 時間              | 発車時刻            | 時間                |
| 24 <sup>○</sup> | 50 <sup>○</sup> | 11              | 09 <sup>○</sup> | 35 <sup>○</sup> |                   |
| 24 <sup>○</sup> | 50 <sup>○</sup> | 12              | 09 <sup>○</sup> | 34 <sup>○</sup> |                   |
| 24 <sup>○</sup> | 50 <sup>○</sup> | 13              | 09 <sup>○</sup> | 34 <sup>○</sup> | 42 <sup>●</sup> 長 |
| 15 <sup>●</sup> | 24 <sup>○</sup> | 50 <sup>○</sup> | 14              | 09 <sup>○</sup> | 34 <sup>○</sup>   |
| 24 <sup>○</sup> | 50 <sup>○</sup> | 15              | 09 <sup>○</sup> | 34 <sup>○</sup> |                   |

●...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。)  
○...セントラルライナー1号 (別途乗車整理券310円が必要です。)  
※多治見駅までは、乗車整理券なしでご乗車になれます。  
○...快速

### 特急「しなの号」の特急料金のご案内

名古屋(指定席利用)→恵那 おとな1,660円・子ども830円  
名古屋(自由席利用)→恵那 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。