



春の楽しい日体験!! さわやかウォーキング



6月18日(土)開催 | スタート開始時間 8:30~11:10

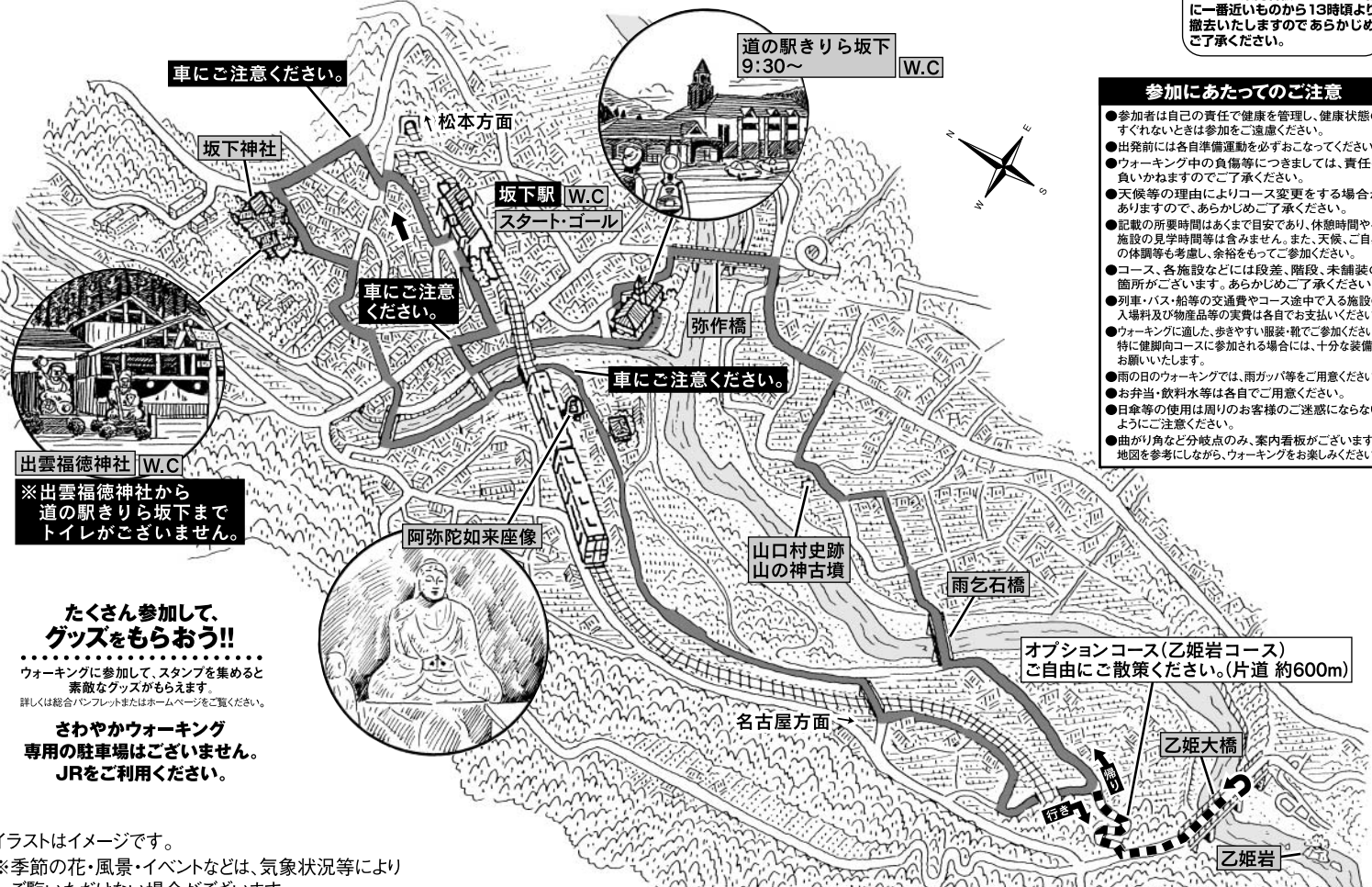
春の坂下 街中ゆったりウォーク

■スタート駅/中央線 坂下駅 ■コース距離/約8.4km ■所要時間/約2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

坂下駅→坂下神社・出雲福徳神社→阿弥陀如来座像→雨乞石橋→道の駅きりら坂下→坂下駅
1.0km 1.3km 2.9km 2.0km 1.2km



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・靴をご参加ください。特に健脚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、雨ガレタ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。



出雲福徳神社 W.C.
※出雲福徳神社から道の駅きりら坂下までトイレがありません。



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。
※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。

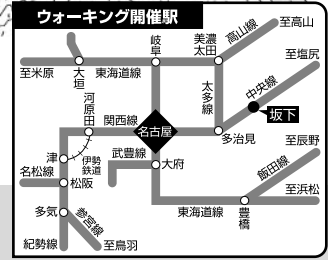
ウォーキングによるエネルギー消費量の目安

今回のコース:約8.4kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	263	296	329	362	395	428	461	494	527	559	592

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。

イベント案内
●乙姫大橋付近では、オプションとして乙姫岩コースをご用意しました。
※片道 約600m



当日JR坂下駅では、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。

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	金山	千種	多治見	中津川	坂下駅
セントラルライナー1号	9:15発	9:19発	9:22発	9:44発	10:20着	10:34着(臨時列車)
快速	7:17発	7:21発	7:27発	7:53発	8:31着	8:45着
快速	7:47発	7:51発	7:57発	8:27発	9:05着	9:18着(臨時列車)
快速	8:17発	8:21発	8:27発	8:53発	9:38発	9:48着(延長運転)
快速	8:47発	8:51発	8:57発	9:27発	10:04着	10:19着
快速	9:30発	9:35発	9:41発	10:07発	10:45着	11:09着

※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~中津川駅間は、乗車整理券なしで乗車になります。)

坂下駅発車時刻表

発車時刻	時間	発車時刻
19中	11	
10中	38中	12
	22中	13
15中	46中	14
	15	43松

○…快速 中…中津川行 記事 南…南木曾行 松…松本行

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5月1日現在のものです。PDFの内容等は変更になる場合がございます。 JR東海ホームページ <http://jr-central.co.jp>