



春の楽しい日体験!! さわやかウォーキング



# 6月19日(日)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00 深溝断層と紫陽花の本光寺を訪ねて

■スタート駅/東海道線 三ヶ根駅 ■コース距離/約9km ■所要時間/約2時間30分

※総合パンフレットに記載のコース距離が変更になっております。

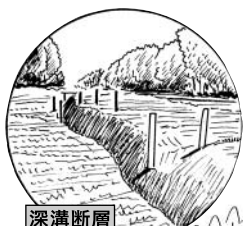
※諸般の事情により、開催および関連イベントが中止になる場合があります。お出かけの前にご確認ください。



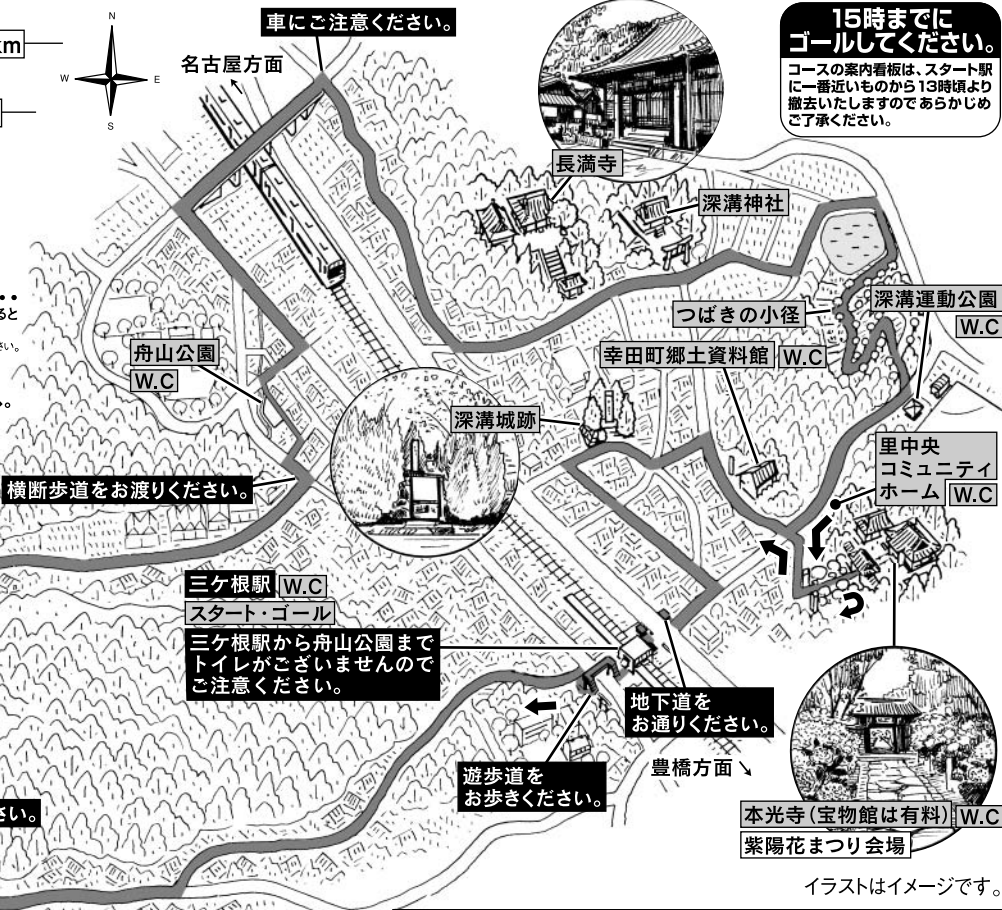
※季節の花・風景・イベントなどは、  
気象状況等によりご覧いただけ  
ない場合がございます。

**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。**



深溝断層



**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。



本光寺(宝物館は有料) W.C  
紫陽花まつり会場

イラストはイメージです。

## 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9kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	282	317	353	388	423	458	494	529	564	599	635

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。

新快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	7:47発 7:51発 8:03発 8:19発 8:25着(臨時停車)
新快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	8:02発 8:06発 8:17発 8:33着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)8:35発 8:44着
特別快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	8:20発 8:24発 8:50着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)8:52発 9:01着
新快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	8:35発 8:39発 8:50発 9:05着 9:11着(臨時停車)
特別快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	8:50発 8:54発 9:20着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)9:22発 9:31着
特別快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	9:20発 9:24発 9:47着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)9:50発 9:58着
新快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	9:35発 9:39発 9:49着 10:04着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)10:07発 10:16着
特別快速	名古屋 → 金山 → 大府 → 岡崎 → 三ヶ根駅	10:02発 10:06発 10:32着 (岡崎駅にて普通列車にお乗り換えとなります。)10:37発 10:46着

## 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で入施設の入場料及び物産品等の実費は各自で支払ってください。
- 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。特に健康向コースに参加される場合には、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。

## イベント案内

●本光寺にて/10:00~15:00  
「紫陽花まつり」開催中  
6月1日(水)~30日(火) ※月曜休み  
・宝物館の一般公開(観覧料300円)  
・地元農産物の即売会 など

当日JR三ヶ根駅では、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。

## ウォーキング開催駅



## 三ヶ根駅発車時刻表

(名古屋方面)			(豊橋方面)		
発車時刻	時間	発車時刻	時間	発車時刻	時間
29	59	11	16	46	豊
20	29	12	16	46	豊
20	29	13	16	46	豊
29	59	14	16	46	豊
29	59	15	16	46	豊

○…快速 岐…岐阜行 埴…大府行 記…記事 豊…豊橋行 浜…浜松行

※このPDFの内容等は、平成23年5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。

**お問合せ先**  
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。