

2021年  
1~3月開催

新しい様式でゆったりバージョン

# さわやかウォーキング

参加費無料・予約不要・駅がスタート! +3密回避



さわやかウォーキングの公式Twitterで  
開催・中止情報をお知らせしています。

JR東海さわやかウォーキング公式Twitterを開設しました。公式Twitterでは、さわやかウォーキングの開催・中止情報を随時お知らせいたします。

アカウント名 【JR東海公式】 JR東海さわやかウォーキング開催情報	ユーザー名 @JRC_SW
--	------------------

TICなどの交通系ICカードは、エリア内で完結するご乗車のみご利用になれます。

◆エリア外へは乗りこせません。  
◆TICエリアとSuicaエリアやICOCAエリアなど他エリアをまたがって乗車することはできません。他エリアをまたがって乗車の場合は、あらかじめ全乗車区間のきっぷをご購入ください。

利用可能エリアやご利用方法など、詳しくはJR東海のホームページ (<https://jr-central.co.jp/>) をご覧ください。  
※TOICA、ICOCA、Suicaはそれぞれ、JR東海、JR西日本、JR東日本の登録商標です。

■スタート受付で配布するコースマップには、参加証明半券がついています。コースマップをご自宅にお持ち帰りいただき、参加証明半券を切り取り、参加カードに貼り付けてください。

※参加カードをお持ちでないお客様には新規にカードを発行いたします。  
※小学生のお客様には、「Kids」と表示した参加カードを発行いたします。なお、小学生未満のお客様には参加カードは発行いたしません。  
※参加カードは使用開始日から1年間有効を基本としています。(さわやかウォーキングの開催状況により、有効期限を延長いたします。)  
※参加カード、コースマップを紛失された場合でも再発行はいたしませんので大切に持ちください。  
※開催中止の場合や参加の際にJR東海の路線を利用されていない場合は、コースマップ(参加証明半券含む)の配布はいたしません。(他社とのコラボレーション企画除く)  
※コースマップの配布は、お一人様1コース1枚限りです。コースマップを不正に受け取ろうとした場合は、参加カードを無効として回収させていただくことがあります。また、次回以降の参加をお断りすることもありますのであらかじめご了承ください。

■参加証明スタンプ(参加証明半券含む)が集まったらその数に応じて、参加賞品1点とお引換えいたします。

※複数の参加カードに押印された参加証明スタンプ(参加証明半券含む)の合計数で参加賞品のお引換えはいたしません。また、参加証明スタンプ(参加証明半券含む)の移行や統合はいたしません。  
※参加カードの有効期間満了日から6ヶ月以内にお引換えください(参加カードの有効期限に合わせて、賞品交換期限も延長いたします)。

■参加賞品はゴール受付でお引換えいたします。各自でお申込みください。

※参加賞品についてウォーキング当日の在庫状況によっては現地でお引換えができない場合があります。その際は、参加賞品の発送手続きをいたします。発送手続きをされた場合、参加賞品が到着するまでに3ヶ月程度かかる場合がありますのであらかじめご了承ください。  
※コース備考欄に「~~×~~」マークがあるコースでは、参加賞品のお引換え・発送手続きはいたしません。次回以降ご参加のゴール受付でお手続きください。

※写真・イラストは全てイメージです。色等の参加賞品の内容については、写真と異なる場合がありますのでご了承ください。  
※掲載の参加賞品は2021年3月末まで、お引換えが可能です。それ以降は参加賞品を変更する場合があります。また、製造の都合等により、参加賞品を予告なく変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。  
(注)2021年1月から2021年12月末までの限定個数です。

## 参加カードの有効期限延長対応について

■対象となる参加カード有効期限  
2020年2月29日(土)～  
2021年2月23日(火)

■対応  
開催状況に応じて有効期限を延長いたします。(手続き不要)

※具体的な延長期間は、今後の開催状況により当社ホームページで別途お知らせいたします。  
※参加賞品へのお引換え期間についても、開催状況に応じてお申込期間を延長いたします。  
※2020年11月以降、新規に発行する参加カードについては、有効期限の延長対応はいたしません。  
※今後の開催状況により、上記記載内容から変更が生じた場合は、当社ホームページでお知らせいたします。

## 駅弁・駅そばコース

上のアイコンの付いているコースの対象店舗で  
駅弁または駅そばを食べて  
ミニ缶バッジを手に入れよう!

対象店舗:豊川駅「重屋」、豊橋駅「重屋」(※ホーム上およびカルミア内店舗は対象外)、蒲郡駅「重屋」、長良川鉄道 美濃市駅「金魚館」(※臨時出店)。詳しくはホームページもしくはコースマップをご覧ください。  
※改札内店舗をご利用になる際は、乗車券または入場券が必要です。※ご購入時(またはご注文時)に、コースマップまたは参加カードを提示してください。※バッジは各コースお一人様1個限り、絵柄の指定はできません。

### さわやかウォーキング参加賞品

※「Kids」と表示された参加カードをお持ちのお客様は各K賞の参加賞品にお引換えいたします。

#### 10回賞 参加証明スタンプ10個とお引換え

A賞 オリジナルスポーツタオル	B賞 折りたたみ三脚チェア
C賞 2021年版10回踏破賞オリジナルバッジ(銅色)(1,600個限定)(注)	K賞 オリジナルハンカチ

#### 20回賞 参加証明スタンプ20個とお引換え

A賞 オリジナルキャップ	B賞 スリム軽量ミニ傘
C賞 ロイヤルスタイルセット	D賞 2021年版20回踏破賞オリジナルバッジ(銀色)(800個限定)(注)
K賞 オリジナルマグカップ	

#### 30回賞 参加証明スタンプ30個とお引換え

A賞 オリジナルレジャーシート	B賞 名湯綴薬用入浴剤セット
C賞 2021年版30回踏破賞オリジナルバッジ(金色)(800個限定)(注)	K賞 オリジナルランチボックス

※2020年版の踏破賞オリジナルバッジ(10回賞・20回賞・30回賞)及び2020年版K賞シンカリオンバッジ(10回賞)は引き換え期間を延長いたします。(無くなり次第終了)

## 新幹線・特急列車・急行列車に乗ってさわやかウォーキングへ行こう!

このアイコンの付いているコースに新幹線、特急列車、急行列車に乗って参加すると、参加証明半券をもう1個プレゼント

各コースのゴール受付にて、新幹線、在来線特急列車・急行列車を利用して参加されたことと分かるものをご呈示ください。(JR東海以外の鉄道会社のご利用の方は対象外です。)\*開催当日にご呈示の場合に限ります。例:ICご利用票、領収書、行きもしくは帰りのきっぷ等(ご呈示いただいたきっぷ等は印を付けさせていただきます。)

## さわやかウォーキングに参加された小学生以下のお子さま限定!

### “オリジナルミニ缶バッジ”プレゼント!

※小学生以下のお子さま一人1個限り。※絵柄の指定はできません。※デザインは変更する場合があります。※一部(参加記念プレゼントや賞品のお引換え・発送手続きをしないコース等)お渡しできないコースがございます。

# “新しい様式でゆったりバージョン”さわやかウォーキング参加方法

さわやかウォーキングでは、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、新しい様式でゆったりご参加いただける準備をしております。安心・安全にお楽しみいただくために、ご理解・ご協力をお願いいたします。ご参加にあたっては、接触確認アプリ(COCoA)の活用をお願いいたします。一部コースでは、スタート受付で自治体による接触確認システム(QRコード等)のご案内をします。活用をお願いいたします。



## 1 お出かけ前のご準備

ご自宅で検温し、咳・発熱・倦怠感など体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。



## 4 ウォーキング中

間隔を確保し、大きな声での会話はご遠慮ください。  
※立ち寄り箇所等で定める新型コロナウイルス感染防止対策に従ってお楽しみください。



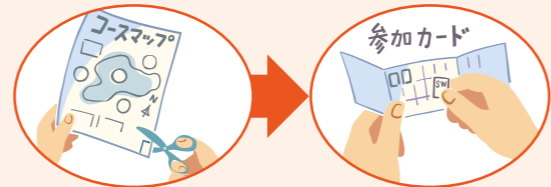
## 2 JRを利用してスタート駅へお越しください。

さわやかウォーキング専用の駐車場はありません。JRをご利用ください。  
※車での参加はご遠慮ください。



## 5 ゴール

ゴール後はそのまま帰宅し、コースマップの参加証明半券を参加カードに貼付してください。



ゴール箇所でのスタンプ押印は省略します。

### ■ゴール受付

以下①～③が必要な方のみ、ゴール受付にお越しください。

- 新規参加カードの発行。
- 参加証明スタンプ(参加証明半券)を集めた数に応じた参加賞品との引換え。
- Wスタンプ対象コースでWスタンプ特典、小学生以下のお子様限定のオリジナル缶バッジの受け取り。

※テープなどの目印に従い、前後の方と適切な距離を取って、ゴール受付へお越しください。  
◆混雑緩和のため一部のコースでゴール受付時間を拡大します。

受付時間 9:00～15:00

※コースによってゴール受付時間が異なります。コースマップにてご確認ください。  
※比較的、午後の時間帯は空いておりますので、混雑時間帯を避けてお越しください。  
※参加証明スタンプおよび参加証明半券に関する詳細は裏表紙をご確認ください。

## 3 スタート受付

駅に到着したら、コースマップを受け取り、ウォーキングを開始してください。  
(コースマップのお渡しは、お一人様1枚限り)

◆混雑緩和のため一部のコースでスタート受付時間を拡大します。

受付時間 8:00～12:00

※コースによってスタート受付時間が異なります。右ページにてご確認ください。

8:30～10:00は混雑しますので、混雑時間帯を避けてお越しください。



## お客様へのお願い

- マスク等を着用し、また、咳エチケットにご協力をお願いします。
- こまめに手洗い及び手指消毒をしてください。(スタート駅・ゴール箇所・一部の立ち寄り箇所に消毒液設置)
- 大人数グループでの参加はご遠慮ください。

## スタッフの取り組み

- スタッフに検温・体調チェックを行い、マスク・手袋・フェイスガード等を着用します。
- 受付箇所は、こまめに消毒を行います。

## お出かけのご案内

特急列車、急行列車、指定席、定員制の列車をご利用の場合は、乗車券の他に特急券、急行券、指定席券、乗車整理券をお求めください。  
※列車の運転時刻は、お出かけの際に最新の時刻表でご確認ください。

東海道新幹線・在来線の運行情報は、JR東海ホームページをご覧ください。

※列車・バス・船等の交通費やコース途中で入る施設の入場料・飲食費等の実費は各自でお支払いください。※季節の花・イベント・風景などは、気象状況等によりご覧いただけない場合があります。※このリーフレットの情報は2020年12月1日現在のものです。※天候やその他の理由によりコースを変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。



## 開催について

悪天候その他の事情により開催を中止する場合があります。開催可否については、JR東海テレフォンセンターで当日朝6時からお問合せを承ります。また、JR東海さわやかウォーキング公式Twitterでも開催・中止情報を随時お知らせいたします。お出かけの前にご確認ください。

JR東海テレフォンセンター

☎050-3772-3910 (6:00～24:00 年中無休)

各コースの立ち寄り箇所等、より詳しい内容はホームページでご確認ください。各コース開催日の約1週間前からコースマップを公開いたします。

凡例



距離が8キロ以上15キロ未満で、比較的平坦で標高差及び起伏が少ないコースが、距離が8キロ未満でも多少の起伏のあるコース。



距離が短い(8キロ未満)が、比較的平坦で標高差及び起伏も少なく、ご家族でお楽しみいただけるコース。



距離が短く(5キロ程度)、平坦で標高差及び起伏も少ないウォーキング初心者、お子さま向け入門コース。



有料施設・サービスを含むコース。利用される場合は各自でお支払いください。



Wスタンプコース



駅・駅そばコース



賞品引換をしないコース

開催日	線区	スタート駅 ゴール箇所	コース名	スタート受付時間	コース距離 所要時間	備考
1/17日	飯田線	鼎 駅 飯田 駅	願いかなえ(鼎)て桜咲け・飯田市内大願成就ウォーキング	8:00～12:40	約8.7km 約2時間10分	一般向 Wスタンプ
23日	東海道線	刈谷 駅 刈谷 駅	近代工業と自然が融合する街 刈谷市散策ウォーキング	8:00～12:00	約7.1km 約1時間50分	家族向 ¥
23日	飯田線	牛久保駅 豊川 稲荷	初春をゆっくりのんびり豊川詣で	8:00～12:00	約8.1km 約2時間	一般向 ¥ Wスタンプ (豊川駅 豊川稲荷) (お祭り)豊川稲荷から豊川駅まで徒歩約5分
30日	東海道線	岐阜 駅 岐阜 駅	大河ドラマで盛り上がる「戦国武将ゆかりの地」岐阜をたっぷり満喫	8:00～12:00	約9.3km 約2時間20分	一般向 ¥
30日	豊橋鉄道	三河田原駅 三河田原 駅	田原市の春を感じる「菜の花畑」と田原城跡をたずねて	8:30～12:00	約9.8km 約2時間30分	一般向 ¥ Wスタンプ (豊橋駅 豊原)
2/13日	信越線	長野 駅 長野 駅	善光寺七福神めぐり	9:00～12:00	約4km 約2時間30分	初心者向 Wスタンプ
20日	飯田線	小坂井駅 豊川 稲荷	願いが叶う! 豊川の神社仏閣ご朱印巡り	8:00～12:00	約7.3km 約1時間50分	家族向 ¥ Wスタンプ (豊川駅 豊川稲荷) (お祭り)豊川稲荷から豊川駅まで徒歩約5分
21日	東海道線	豊橋 駅 豊橋 駅	「豊橋カレーうどん」と春を感じる向山緑地内梅林園を訪ねて	8:00～12:00	約9.7km 約2時間30分	一般向 Wスタンプ (豊橋駅 豊原)
21日	関西線	蟹江 駅 蟹江 駅	蟹江橋上新駅舎完成! 蟹江川に広がる水郷の町を訪ねて	8:00～12:00	約10.1km 約2時間30分	一般向
27日	東海道線	三河大塚駅 蒲郡 駅	早春の潮風を肌で感じながら三河湾の海辺を散策しよう	8:00～12:00	約8km 約2時間	一般向 ¥ (蒲郡駅 豊原)
28日	関西線	関 駅 亀山 駅	東海のおひなさまをめながら 関宿・亀山宿を散歩	8:30～12:30	約7.6km 約1時間50分	家族向 ¥
3/6日	参宮線	二見浦駅 二見浦 駅	おひなさまで華やかに彩られた早春の二見浦を訪ねて	8:30～12:00	約6km 約1時間30分	家族向 ¥
20日	東海道線	三ヶ根 駅 三ヶ根 駅	芽吹きが香る春の深溝断層と三ヶ根山麓の街道史跡めぐり	8:00～12:00	約7.7km 約1時間50分	家族向
20日	あおなみ線	荒子川公園駅 リニア・鉄道館	桜の名所荒子川公園からリニア・鉄道館を目指して	8:00～12:00	約8.7km 約2時間10分	一般向 ¥ Wスタンプ (お祭り)リニア・鉄道館からあおなみ線金輪駅まで徒歩約2分
21日	飯田線	天竜峡 駅 天竜峡 駅	天竜峡大橋「そらさんぼ天竜峡」& 天竜峡満喫ウォーキング	8:30～12:30	約10km 約2時間30分	一般向 ¥ Wスタンプ
21日	長良川鉄道	美濃市 駅 美濃市 駅	清流長良川の景観とうだつの上がる町並みの美濃市を訪ねて	8:30～11:00	約7km 約1時間50分	家族向 (長良川鉄道 美濃市駅 全電線) 季節時出店
27日	東海道線	三河安城駅 安城 駅	ようこそ。春の安城へ 春の桜並木散策で気分もリフレッシュ!	8:00～12:00	約9.4km 約2時間20分	一般向 Wスタンプ
27日	愛知環状鉄道	瀬戸市 駅 瀬戸市 駅	窯垣の小径を散策して 日本遺産のまち 瀬戸市を満喫!	8:00～12:00	約8.6km 約2時間10分	一般向 ¥
28日	東海道線	西小坂井駅 愛知御津 駅	ピンクの絨毯を望む桜のまち豊川	8:00～12:00	約10.8km 約2時間50分	一般向

さわやかウォーキングは地元の方々のご協力で成り立っているイベントです。交通ルール、ウォーキングのマナーを守ってください。

- 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
- 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
- コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。横に広がって歩くと通行車両や歩行者の迷惑となりますのでおやめください。
- タバコの吸い殻やゴミのポイ捨ては絶対におやめください。ゴミは各自持ち帰り、環境美化にご協力をお願いします。
- スマートフォンや携帯電話の画面を見つめながらの歩行は大変危険です。自分自身だけでなく、周囲の方も巻き込む事故につながることもありますので、「歩きスマホ」はおやめください。

交通ルール・マナーを守っていただけない場合や係員の指示に従っていただけない場合などは、参加者みなさま、参加賞品への引換えおよび次回以降の参加をお断りすることがありますのであらかじめご了承ください。

さわやかウォーキングにご参加のお客様へ

- 健康状態のすぐれない場合は参加をお控えください。(※新型コロナウイルス感染症対策の観点からも特にご注意ください)
- ウォーキングを始める前には各自準備運動を必ず行ってください。
- 記載のコース距離、所要時間はあくまで目安であり、所要時間には休憩時間や各施設の見学時間等は含まれません。ご自身の体力や体調等を考慮し、余裕をもってご参加ください。
- コース、各施設には段差、階段、未舗装の箇所がありますのであらかじめご了承ください。
- 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には、十分な装備をお願いします。
- お弁当・飲料水等は各自でご用意ください。
- ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害等については、当社は一切責任を負いません。