

さわやかウォーキング参加賞品 ※小学生以下のお客様は各キッズ用の参加賞品にお引換えいたします。

100pt賞 参加ポイント100ptと引換え

■オリジナルスポーツタオル

■オリジナルコットンバック

■2024年版
踏破賞
オリジナル
バッジ
(銅色)
(注1)



キッズ用
オリジナル
ハンカチ



200pt賞 参加ポイント200ptと引換え

■スタイルモア携帯マグ200ml

■暮らしのギフトセット

※ブラック・ホワイト・ステンレスのいずれか
1つです。色の指定はできません。



■2024年版
踏破賞
オリジナル
バッジ
(銀色)
(注1)



キッズ用
オリジナル
マグカップ



300pt賞 参加ポイント300ptと引換え

■オリジナルレジャーシート

■炭酸薬用入浴剤セット

※2個で1セットです。



■2024年版
踏破賞
オリジナル
バッジ
(金色)
(注1)



キッズ用
オリジナル
ランチボックス



ゴール受付端末にQRコードをかざし、
参加ポイントを取得してください。

※会員カードをお持ちでないお客様には新規に会員カードを発行いたします。

※ポイントは開催当日のみ付与します。会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)を忘れた場合、後日ポイントを取得することはできません。

※会員カード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お持ちください。

※開催中止の場合は、参加ポイントを付与いたしません。

※参加ポイントの付与は、特に設定がある場合を除き、お一人様1コース1回限りです。参加ポイントを不正に受け取ろうとした場合は、会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)を無効とさせていただきます。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。

※小学生未満のお客様には会員カードは発行いたしません。

参加ポイントが貯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。

※参加賞品の交換には、WEBでの会員登録が必要となります。

※参加ポイントの有効期限は取得日から1年6ヶ月間です。
※複数の会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)に貯まった参加ポイントの合計数で参加賞品のお引換えはいたしません。また、参加ポイントの移行や統合はいたしません。

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。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。

※各pt賞に掲載のいずれかの賞品にお引換えが可能です。いずれもなく次第終了です。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1)2024年1月から2024年12月末までの限定賞品です。

さわやかウォーキング 全49コース



2024年1月～3月

参加費無料

予約不要

駅がスタート!



600^万記念コース
3/17^日
東海道線 三島駅コース

おかげさまで
まもなく
累計参加者数

600^万



600^万記念コース

1/21^日
東海道線 名古屋駅コース



重要なお知らせ

さわやかウォーキングWEBアプリの ログインID・パスワード再設定について

- ・2023年1月31日までにさわやかウォーキングWEBアプリに登録された会員様は、**2024年3月31日までにログインIDおよびパスワードの再設定が必要です。**
- ・2024年3月31日までに再設定されない場合、2024年4月1日以降、**WEBアプリのご利用(参加賞品の交換や参加履歴等の確認)ができません。**

※2023年2月1日以降に新規登録もしくはすでに再設定されている会員様は対象外です。
※ログインID・パスワードの再設定には、会員カード裏面に記載の会員番号が必要です。会員番号が分からない場合は、新規登録になります。

ログインID・パスワードの変更方法は**こちらから**



■新しい「ログインID」「パスワード」の作成ルール
※全ての条件を満たす必要があります。

ログインID	<ul style="list-style-type: none"> ■ 英字(大文字、小文字) 数字 ■ 6文字以上で作成
パスワード	<ul style="list-style-type: none"> ■ 英字(大文字、小文字) 数字 ■ 8文字以上で作成 ■ 英字(大文字)、英字(小文字)、数字の3種類を組み合わせる



推し旅
OSHITABI UPDATE

2/23^金 東海道線 沼津駅コース

©2017プロジェクトラブライブ! サンシャイン!!

推し旅
OSHITABI UPDATE

2/3^土 東海道線 豊橋駅コース

©雨森たきびいみぎむる/小学館「ガガガ文庫」刊



各コースの立ち寄り箇所等、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。
<https://walking.jr-central.co.jp/>

※写真・イラストは全てイメージです。天候やその他の理由により、ご覧いただけない場合があります。

さわやかウォーキング

検索

おかげさまでまもなく累計参加者数「600万人」!
これまでの感謝の気持ちを込めた記念コースでおもてなし!

600万記念コース



1/21日 東海道線 名古屋駅スタート



3/17日 東海道線 三島駅スタート



列車もバスも工場も
さわやかウォーキングであれもこれも



ジェイアール東海バスにて二階建てバス車両を展示!

普段見ることのできない名古屋工場の一部を公開!

JR東海 名古屋工場

～600万人記念～
静岡発アイドルfishbowl初コラボ!!
JR東海総合研修センターと三島市を散策!!



JR東海 総合研修センターの一部を公開!

静岡発のアイドルグループが初登場!!

JR東海 総合研修センター

押し旅コース

人気のアニメや作品とさわやかウォーキングがコラボ!
沿線の魅力とあなたの「押し」を満喫!

2/3日 東海道線 豊橋駅スタート

小説「負けヒロインが多すぎる!」の舞台となった豊橋名物・名所を満喫



©雨森たきび・いみぎむる/小学館「ガガガ文庫」刊

2/23日 東海道線 沼津駅スタート
JR東海×伊豆箱根鉄道 ラブライブ! サンシャイン!! コラボ
～Aqours結成8周年 富士山すゑひろがりプロジェクト～

富士山を見上げながら歩く「沼津」



沼津駅南口駅舎

3/16日 伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅スタート
駿河湾から望む富士山と「内浦」



伊豆長岡駅

新春開運コース

新しい年の開運を祈願しませんか?

1/27日 飯田線 三河一宮駅スタート



豊川稲荷

2/11日 信越線 長野駅スタート



善光寺

2/17日 東海道新幹線 新大阪駅 または 東海道線 甲子園口駅スタート



西宮神社

1/20日 東海道線 岐阜駅スタート



金神社

1/27日 中央線 金山駅スタート



大須観音

ゼロカーボンコース

JR東海では、地域のみなさまが進めておられる森林整備の取り組みを支援しています。この取り組みを通じて森林が吸収したCO2吸収量を活用し、開催当日の身延線の列車を実質的に「CO2排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

3/30日 身延線 鯉沢口駅スタート
大法師公園の平和の塔



社会科見学コース

工場見学や普段見られない施設の公開など、大人から子どもまで、楽しみながら沿線の産業や文化等を学べるコース!

1/20日 東海道線 高塚駅スタート

うなぎパイの工場見学! 誰もが知るお菓子のヒミツに迫ろう!



春華堂うなぎパイファクトリー

1/27日 東海道線 静岡駅スタート

消防・警察の車両が大集合!! 珍しい消防の車両が見られるかも!



はしが付消防ポンプ自動車

2/17日 東海道線 西岐阜駅スタート

普段見ることのできない岐阜貨物ターミナル駅の一部を公開!



岐阜貨物ターミナル駅

3/24日 武豊線 半田駅スタート

100年を超える半田赤レンガ建物の歴史を、当日は現地無料ガイド付きで学ぼう!



半田赤レンガ建物

戦国武将コース

戦国武将ゆかりのスポットを巡り、歴史に触れるコース!

1/6日 愛知環状鉄道 大門駅スタート



伊賀八幡宮

1/13日 東海道線 安城駅スタート



安城城跡

2/4日 身延線 甲府駅スタート



武田神社

2/24日 東海道線 袋井駅スタート



可睡齋

2/25日 東海道線 掛川駅スタート



掛川城

3/3日 関西線 亀山駅スタート



金王道

食「祭」コース

沿線のグルメを満喫!“食”に関するイベントを巡るコース!

1/20日 東海道線 蒲郡駅スタート

蒲郡市 農林水産まつり&食育フェスタ



いちご

3/3日 東海道線 静岡駅スタート

静岡おでん祭 2024



静岡おでん

1/13日 伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅スタート

パン祖のパン祭

2/11日 東海道線 吉原駅スタート

吉原まるごとマルシェ

3/24日 東海道線 菊川駅スタート

菊川桜マルシェ

3/31日 東海道新幹線 小田原駅スタート

小田原かまぼこ桜まつり

さわやかウォーキング参加方法

1 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。



2 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)

3 ゴール受付

ゴール受付の端末にスマートフォン画面、または会員カード表面のQRコードをかざし、参加ポイントを取得してください。

※参加ポイントは、開催当日のみ付与します。会員カード(スマホ版WEBアプリ会員証を含む)を忘れた場合、後日ポイントを取得することはできません。
※ゴール受付時間外は参加ポイントの付与や会員カードの新規発行、参加賞品へのお引換え等の対応は行いません。
※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。
※参加ポイントに関する詳細は、裏表紙をご確認ください。



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、乗車整理券をお買い求めください。
※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。

東海道新幹線



在来線



※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・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。※このパンフレットの情報は2023年12月18日現在のものです。※天候やその他の理由によりコースを中止・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SNS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)

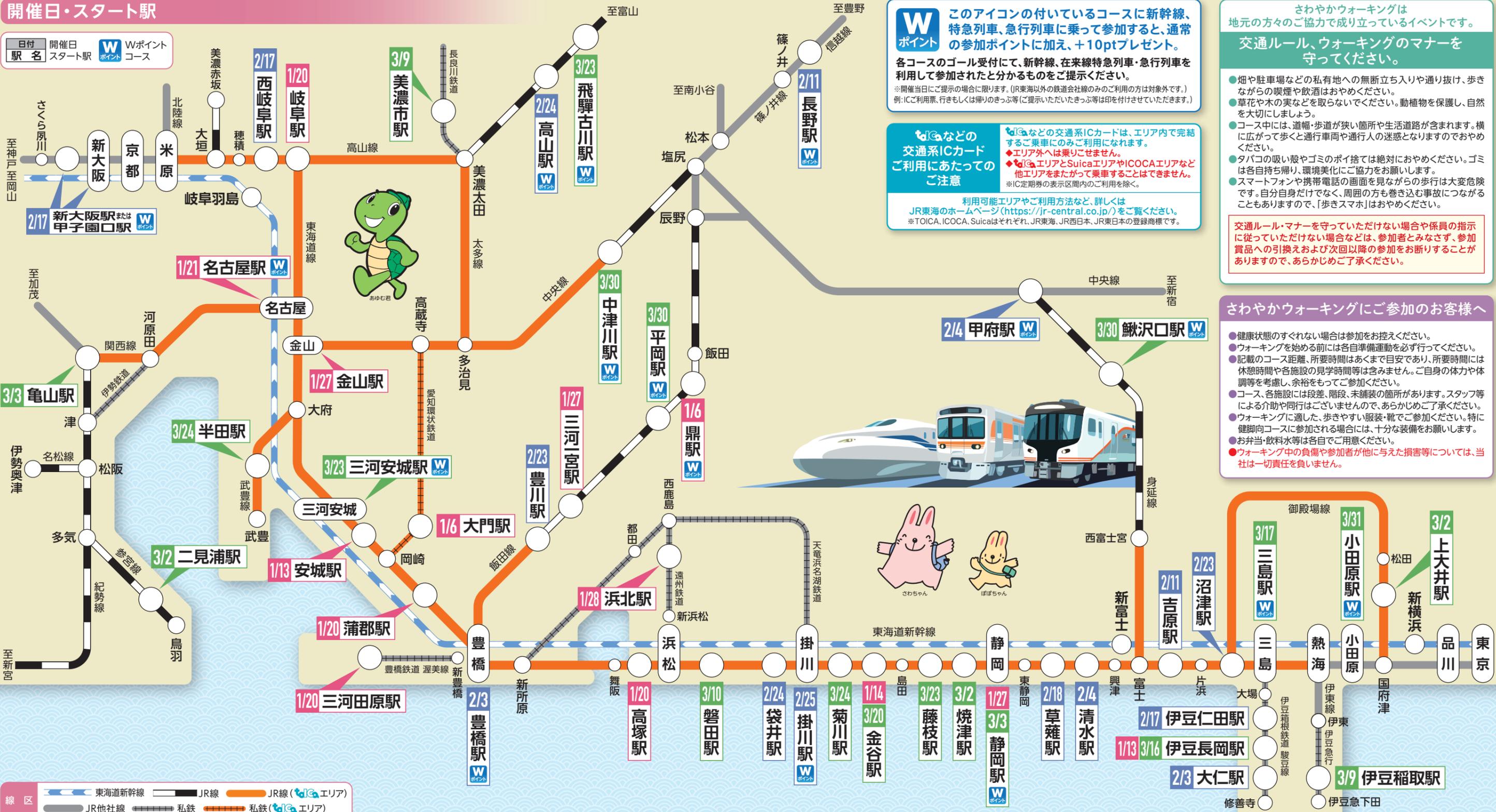
JR東海さわやかウォーキング公式SNS

■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



開催日・スタート駅

日付	開催日	Wポイント	Wポイント
駅名	スタート駅	ポイント	コース



W 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、通常の参加ポイントに加え、+10pt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ら分かるものをご提示ください。
※開催当日にご提示の場合に限ります。(JR東海以外の鉄道会社線のみご利用の方は対象外です。)
例:ICご利用票、行きもしくは帰りのきっぷ等(ご提示いただいたきっぷ等は印を付けさせていただきます。)

ICなどの交通系ICカードは、エリア内で完結するご乗車にのみご利用になれます。
◆エリア外は乗りこせません。
◆Suica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。
※IC定期券の表示区間内のご利用を除く。
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。

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。

- 煙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。
- 草花や木の美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、参加者とみなさず、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さまへ

- 健康状態のすぐれない場合は参加をお控えください。
- 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。スタッフ等による介助や同行はございませんので、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。

※写真・イラストは全てイメージです。

凡例

- 健脚向 距離が長い(15キロ以上)か、標高差があり起伏に富んだコース。
一般向 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も少ないコースか、距離が8キロ未満でも多少の起伏のあるコース。
家族向 距離が短い(8キロ未満)か、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。
Wポイントコース
参加賞品引換えないコース

名古屋・関西・飯田地区開催コース

Table of 24 walking routes in the Nagoya, Kansai, and Iida regions. Each entry includes date, start/end time, distance, route, and icons for difficulty and points.



静岡・山梨・神奈川地区開催コース

Table of 24 walking routes in the Shizuoka, Yamanashi, and Kanagawa regions. Each entry includes date, start/end time, distance, route, and icons for difficulty and points.