



平成 25 年 3 月 26 日

「JRヘルシーウォーキング2013～2014」春夏の開催について

平成25年度も「JRヘルシーウォーキング」を開催します。「JRヘルシーウォーキング」は、「家族や仲間とのふれあい」「自然とのふれあい」「健康増進」を目的にJRの駅を中心とするウォーキングイベントとして平成10年からスタートしました。平成24年度は、年間の参加者数が初めて2万名を突破、多くのお客様が楽しむイベントに定着しました。

初めてでも、何度でも楽しめます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

1. 開催日程

平成25年4月14日～平成26年3月まで、期間中、全38回（コース）開催を予定。

2. 設定コース

札幌近郊圏及び道内各地にて8月まで20回（コース）を設定します。
（秋冬のコースは決定次第、お知らせします。）

※コースの詳細は専用パンフレットをご覧ください。



3. 参加方法

◆参加は無料！締切日までに事務局（下記参照）へ、お申し込みください。

◆あとは開催当日に列車で開催駅へ。スタートでコースマップを受け取り、ウォーキング開始。ご自身のペースでウォーキングをお楽しみいただけます。ウォーキング終了後、ゴール受付にてポイントを会員カードへ付与します。獲得ポイント数に応じて「オリジナルタオル」などをプレゼントします。

4. 「ヘルシーウォーキング2013～2014」のポイント！！

◆行きたい時にスグに行ける！「いつでもウォーク」を15コース設定！

設定期間中（4/27～11/4）、予約不要（当日参加OK）で、自由に歩くことの出来る「いつでもウォーク」を今年も設定します。設定数を昨年の11コースから、15コースに拡大。より多くのコースをお楽しみいただけるようになりました。

※参加方法・コースの詳細は、専用パンフレットをご覧ください。



◆ポイントプレゼント賞に「90ポイント賞」を新規設定！

ポイントに応じたプレゼント賞に「90ポイント賞」を新たに設定。賞品内容は、「オリジナルタオル」「ツインクル旅行券5,000円分」「歩くん特製バッジ」に加え、「オリジナルタンブラー」をプレゼントします！



JRヘルシーウォーキングに関するお申し込み・お問い合わせは

JRヘルシーウォーキング事務局 TEL011-219-8641（平日9:00～17:00）

《開催日・開催駅・見所ポイント》

開催日	曜日	開催駅	コースタイトル	見所
4月14日	日	桑園駅～札幌駅	JRヘルシーウォーキング2013スタートウォーク 歩いて感じる春の訪れ、桑園・札幌ウォーク	北海道神宮、円山公園、中島公園など
4月21日	日	発寒駅	豊かな自然と都市の調和する、札幌西区・手稲区めぐり 陽春の宮丘公園と、お菓子のテーマパーク・発寒ウォーク	宮の沢公園、宮丘公園、白い恋人パークなど
4月27日	土	南千歳駅	うららかな春空に飛ぶ航空機を眺め、ウォーク&ショッピング アウトレットモール・レラと千歳川、青葉公園・南千歳ウォーク	道の駅サーモンパーク千歳、青葉公園、ドレモルタオなど
5月3日	金・祝	大森駅	新緑の色増す自然を感じ、開拓の歴史を知る 文教地区と野幌森林公園・大森ウォーク	酪農学園大学、野幌森林公園、開拓の村など
5月6日	月・休	小樽駅	小樽の桜を見に行こう！ 桜の名所、長橋なえぼ公園と手宮公園・小樽ウォーク	長橋なえぼ公園、手宮公園、小樽運河など
5月11日	土	上野幌駅～新札幌駅	旧千歳線、道道恵庭自動車線「陽だまりロード」 都会のオアシス、平岡公園・うめ花ウォーク	平岡公園、厚別南緑地、厚別南公園など
5月18日	土	森駅	駒ヶ岳の眺望と、榎本武揚・土方歳三らの足跡をたどる 榎本軍上陸地跡と「桜まつり」森ウォーク	オニウシ公園、道の駅YOU・遊・もりなど
5月26日	日	滝川駅	のどかな自然と、ロマンに出逢えるまち 石狩川のパノラマと、驚きのミュージアムめぐり滝川ウォーク	滝川西公園、川の科学館、滝川ふれ愛の里など
6月2日	日	白石駅～厚別駅	札幌の初夏の訪れをつげる 川下公園・ライラックの森、白石・厚別ウォーク	米里川緑地、川下公園・ライラックの森など
6月8日	土	士別駅	雄大な草原と羊たち サフォークランド士別ウォーク	羊と雲の丘、ぶどう公園、士別市立博物館など
6月15日	土	芽室駅	ゲートボール発祥の地と、のどかな農村風景 初夏の十勝・農業王国めぐり芽室ウォーク	ゲートボール資料室、防風林、芽室公園など
6月23日	日	石狩太美駅	田園風景とスウェーデンヒルズの丘 夏の風物詩、夏至祭・石狩太美ウォーク	第30回夏至祭、スウェーデンヒルズの街並みなど
6月29日	土	仁木駅	北海道最大のフルーツランド 農村風景と果樹園めぐり、仁木ウォーク	さくらんぼ山、余市川、農村公園「フルーツパークにき」
7月7日	日	恵庭駅～サッポロビール庭園駅	水と緑と花のまち 恵庭・サッポロビール庭園「おんこ祭」ウォーク	第24回サッポロビールビヤフェスティバル「おんこ祭」など
7月14日	日	石狩当別駅	可憐で優しい花と、道内現役最古の木造校舎 亜麻の花と、真夏の弁華別・当別ウォーク	「第6回北海道亜麻まつりin当別」、弁華別小学校など
7月21日	日	長都駅	千産千消をスローガンに。千歳の食をアピール！ 「味わいフェスタ2013」と千歳・長都ウォーク	「第5回おいしき千歳産味わいフェスタ2013inキリンビール北海道千歳工場」など
7月27日	土	静内駅	プラタナス並木と、雄大な太平洋を望む 夏の新ひだか、静内川・柏台眺望ウォーク	静内郷土館、シベチャリの橋、プラタナス並木など
8月3日	土	大沼公園駅	「新日本三景」にも数えられる景勝地 絶景の駒ヶ岳を眺める、大沼湖畔ウォーク	大沼散策路、流山温泉、大沼湖畔サイクリングロードなど
8月24日	土	釧路駅	北海道三大名橋と、釧路市発祥の地をめぐる 幣舞橋と春採湖、啄木通り・釧路ウォーク	幣舞橋、春採湖、米町公園など
8月31日	土	芦別駅	芦別駅開駅100周年記念！ 星の降る里・芦別ウォーク	旭ヶ丘公園、北海道天徳大観音など
いつでもウォーク	4月27日～11月4日	函館駅	函館要塞探訪と旧登山道ウォーク	高田屋嘉兵衛像、函館山など
		長万部駅	文化の薫りにふれる長万部ウォーク	南部藩陣屋跡、あやめ公園など
		黒松内駅	ブナの自生北限の里、くろまつないウォーク	ブナセンター、歌オブナ林など
		倶知安駅	大自然満喫・倶知安ウォーク	倶知安風土館、六郷鉄道記念公園など
		余市駅	よい願いが叶う町、幸福運をめぐる余市ウォーク	ニッカウキスキー余市蒸溜所など
		江別駅	江別「四季のみち」と「野幌グリーンモール」ウォーク	江別市郷土資料館、四季のみちなど
		北広島駅	北広島エルフィンロード&「トリムコース」ウォーク	北広島「エルフィンロード」など
		白老駅	ポロトの森と仙台藩陣屋跡をめぐる白老ウォーク	ポロトコタン、アイヌ民族博物館など
		室蘭駅	室蘭港を跨ぐ白鳥大橋と絵鞆岬・室蘭ウォーク	旧室蘭駅舎、港の文学館など
		石狩月形駅	月形の歴史にふれる、円山杉林・皆楽公園ウォーク	月形樺戸博物館、円山杉林など
		旭川駅	夏の見本林、文学を訪ねて…旭川ウォーク	常盤公園、外国樹種見本林など
		名寄駅	太陽と雪の恵み、緑の里・なよろウォーク	北国博物館、SLキマロキなど
		稚内駅	稚内の文化と歴史にふれる「稚内フットパス」・最北端ウォーク	北門神社、稚内公園など
		帯広駅	「長～いベンチ」の緑が丘公園と十勝川・帯広ウォーク	とてっぽ通、緑が丘公園(400mベンチ)など
厚床駅	根室フットパス「厚床パス」ウォーク	標津線跡、もの思いにふける丘など		

※秋～冬（9月～3月）の開催は18コースを予定。（開催日程及び設定コースなどの詳細は、8月中旬納品予定のパンフレットでお知らせいたします。）