

2025 JRヘルシーウォーキング

5月3日(土・祝)

スタート 新札幌駅 8:30~10:30

ゴール 新札幌駅 10:30~15:30まで

設定時間内でのスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いします。

基本コース 約12.5km(3.0時間)  平坦

消費カロリー ▶ 約715kcal

春のよそおい、梅の香ただよう、 平岡公園・新札幌ウォーク 1pt

企画実施：JR北海道

新札幌駅
スタート
ゴール



重要

- ・参加の前に裏面のご案内をご覧ください。
- ・道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。



当日コースでのケガ・病気など緊急連絡について

事務局携帯電話

080-606 1-0037

までご連絡ください。

※開催中は事務局スタッフが車でコースを巡回しています。

当日の開催について

悪天候及びコース上に障害が発生した場合は開催を中止することがあります。

●テレホンサービス(前日21:00頃〜当日11:30頃)

011-281-3690

●中止の場合のみ、当日主な駅にも掲示します。 ※各駅の営業開始時間より掲示します。

< 重要 > 熱中症対策についてご協力をお願い

- 飲料水を携帯しよう! こまめに水分補給しましょう。
- おかしいな、と思ったら深呼吸! 少し疲れた時は立ち止まって小休憩しましょう。
- 自分の体力を過信せず、体調にあわせて歩きましょう。

列車時刻・おトクなきっぷ
・コインロッカー設置情報は

**JR 北海道の
ホームページで**

列車時刻は
こちら



おトクなきっぷは
こちら



コインロッカー
設置情報は
こちら
(PDFファイルダウンロード)



平岡公園詳細図



みどころ&ポイント

平岡公園

豊かな自然を生かし市街地の周辺に沿って公園や緑地による「緑のネットワーク」をつくらうと、昭和57年から札幌市で進められている「夢のグリーンベルト構想」の拠点公園の一つである平岡公園は、札幌市の中心部より南東に11kmに位置し清田区平岡と里塚にまたがる66.4haの広さを持つ公園です。道央自動車道をはさんで東西にわかれており、西側の48.4haには自然の姿をとどめた山林、豊富な散策路、すり鉢状の地形の梅林、自然観察のできる池や湿地・はらっぱがあり、東側の18haには散策路や芝生多目的広場、壁泉などの施設が完備されています。また、スポーツ施設として、パークゴルフ場や野球場、テニスコート、ゲートボール場などがあり運動のできる公園としても親しまれております。平岡公園の特徴の一つは、現在約1,200本のウメが植林されており、5月の花のシーズンには多くの来園者でにぎわっています。

※快適な公園利用のため、ゴミの減量、持ち帰りにご協力ください。 ※園内での植物および、生き物の採取はできません。

安全にご参加いただくためのご案内 ※参加の前に必ずお読みください!

<ご参加にあたってのお願い>

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学料、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを厳守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万一来場、健康保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺の野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、ご自身で事前にお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

次回のJRヘルシーウォーキング 5/11(日) 美深駅

NEW 駅員が考えたおすすめコース! **2pt**

天塩川流域に拓けた、肥沃な大地と
広大な森林に育まれ・美深ウォーク

ホームページ
はこちら



お問合せ JRヘルシーウォーキング事務局

☎ 011-219-8641

平日 9:00~17:00