JRヘルシーウォーキング 2020

予約不要! 当日参加OK!

いつでもウォーク 1ポイントUP

日本最東端「東根室駅」を巡る、根室ウォーク

開催駅	根室本線 根室駅
受付時間	9:00～16:00
スタート/ゴール	根室駅
コース距離	基本コース 約8.0km(2.0時間) オプションコース 約1.5km(0.5時間) やや急
開催期間	2020年8月1日(土)～ 11月27日(金)までの毎日

参加証明・お客様記入欄

係員記入	お客様記入
根室駅	会員番号
確認日 ／	

参加証明を受けた後、会員番号空欄部分を必ず、ご記入ください。
会員番号が無い場合、ポイント加算できません。

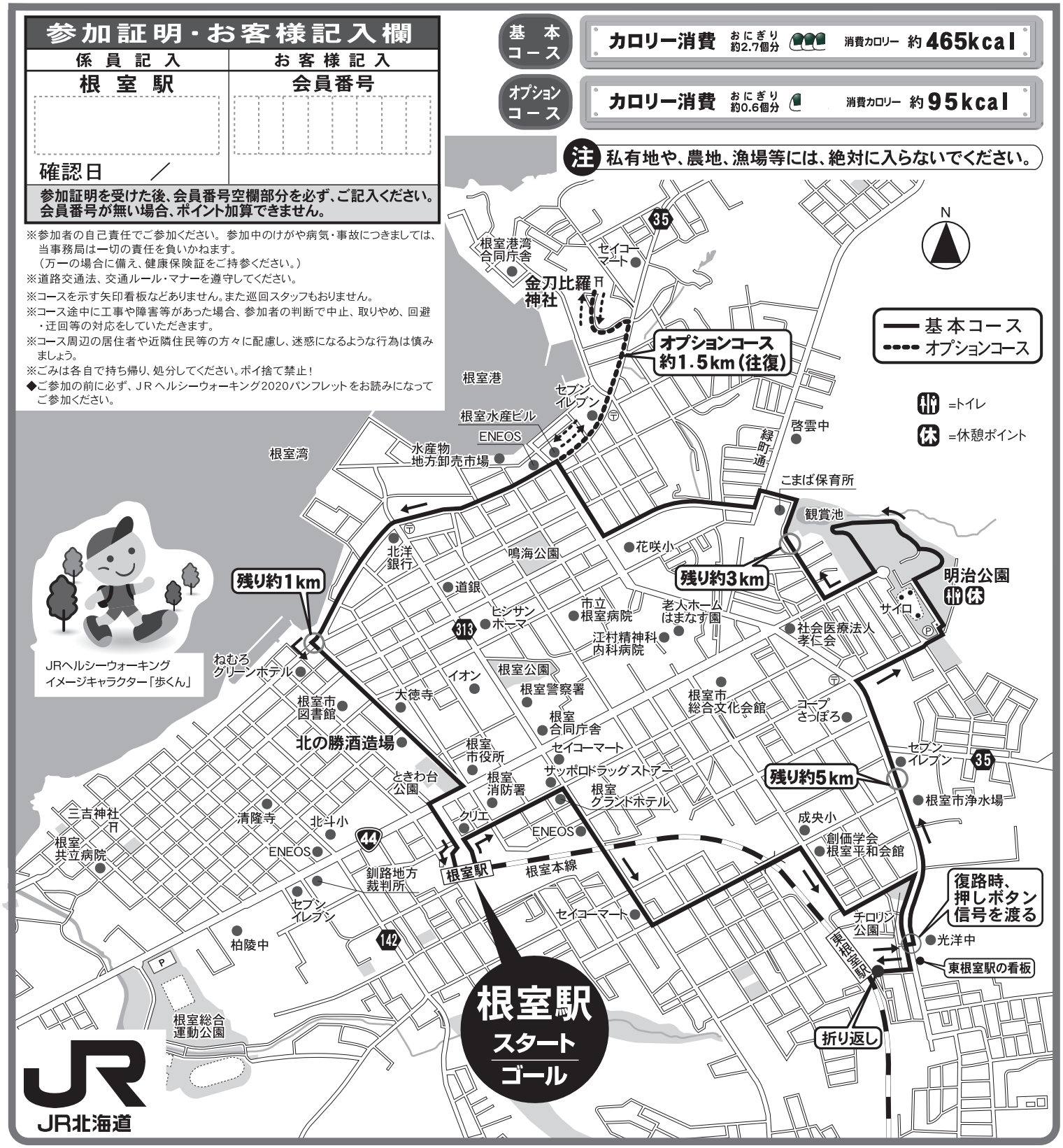
※参加者の自己責任でご参加ください。参加中のけがや病気・事故につきましては、当事務局は一切の責任を負いかねます。
（万一の場合に備え、健康保険証をご持参ください。）
※道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。
※コースを示す矢印看板などありません。また巡回スタッフもおりません。
※コース途中に工事や障害等があった場合、参加者の判断で中止、取りやめ、回避・迂回等の対応をしていただきます。
※コース周辺の居住者や近隣住民等の方々に配慮し、迷惑になるような行為は慎みましょう。
※ごみは各自で持ち帰り、処分してください。ポイ捨て禁止！
◆ご参加の前に必ず、JRヘルシーウォーキング2020パンフレットをお読みになってご参加ください。

基本コース カロリー消費 おにぎり約2.7個分 消費カロリー 約465kcal

オプションコース カロリー消費 おにぎり約0.6個分 消費カロリー 約95kcal

注 私有地や、農地、漁場等には、絶対に入らないでください。

JRヘルシーウォーキング
イメージキャラクター「歩くん」



JR北海道

企画実施：JR北海道　後援：北海道、根室市、公益社団法人北海道観光振興機構　※いつでもウォークについて詳しくは「JRヘルシーウォーキングパンフレット」をご覧ください。