

# 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 天然の花畑 小清水原生花園ウォーク

開催駅 釧網本線 原生花園駅

受付時間 10:00~16:00(平日)  
9:00~16:00(土・日・祝)  
※受付開始時間が変更になっております。ご注意ください。

スタート/ゴール 原生花園駅 (注)参加証明の受付箇所は、原生花園駅ではありません。

コース距離 基本コース 約 7.0km(2.0時間)  
オプションコース 約 5.5km(1.5時間)



開催期間 2020年8月1日(土)~  
10月31日(土)までの毎日  
※他のいつでもウォークと設定期間が異なります。



基本  
コース

カロリー消費 おにぎり 約2.3個分 消費カロリー 約 390kcal

オプション  
コース

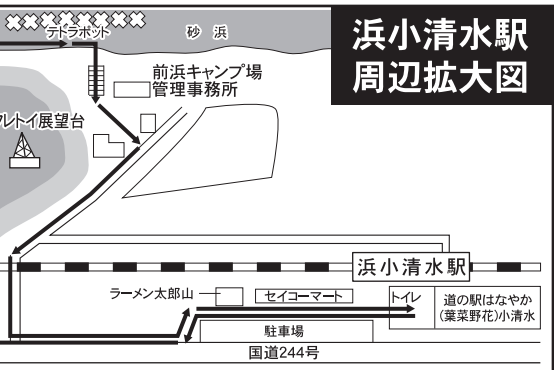
カロリー消費 おにぎり 約1.8個分 消費カロリー 約 305kcal

**注** 私有地や、農地、漁場等には、絶対に入らないでください。

**注意**  
参加証明は、コース途中の「道の駅はなやか(葉菜野花)小清水(売店)」にて受付となります。

参加証明・お客様記入欄	
係員記入	お客様記入
道の駅はなやか(葉菜野花)小清水	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。  
※コース途中で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・迂回等の対応をさせていただきます。  
※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。



原生花園駅  
スタート  
ゴール



JRヘルシーウォーキング  
イメージキャラクター「歩くん」

♻️ =トイレ  
休 =休憩ポイント

※注意参照 道の駅はなやか(葉菜野花)小清水

