

# JRヘルシーウォーキング 2020

予約  
不要!

当日参加  
OK!

開催駅 宗谷本線 **名寄駅**

受付時間 **9:00~16:00**

スタート/ゴール **名寄駅**

コース距離 基本コース  
**約12.5km(3.0時間)**  
ショートコース  
**約7.0km(2.0時間)**



開催期間 **2020年8月1日(土)~  
11月27日(金)までの毎日**

## いつでもウォーク **1ポイントUP** 太陽と雪の恵み。 緑の里なよるウォーク

基本  
コース

カロリー消費 おにぎり 約4.2個分 消費カロリー **約705kcal**

ショート  
コース

カロリー消費 おにぎり 約2.4個分 消費カロリー **約400kcal**

### 参加証明・お客様記入欄

係員記入	お客様記入
名寄駅	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 one 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。

**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」

