

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 肥沃な大地に広がる、 のどかな田園風景・石狩沼田ウォーク

開催駅 留萌本線 石狩沼田駅

受付時間 9:00～16:00

スタート/ゴール 石狩沼田駅 (注)参加証明の受付箇所は、石狩沼田駅ではありません。

コース距離
基本コース 約 9.0km(2.5時間)
ショートコース 約 5.0km(1.5時間)



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
⑤ まちなかほっとタウン内 物産サービスセンター 確認日 /	会員番号
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。

①② = トイレ
 ③ = 休憩ポイント

注 私有地や、農地、漁場等には、絶対に入らないでください。

基本
コース

カロリー消費 おにぎり約3.1個分 消費カロリー 約 520kcal

ショート
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 310kcal

注意

参加証明は、コース途中のまちなかほっとタウン内にある「物産サービスセンター」にて受付となります。

ウォーキング参加者限定特典

ウォーキング終了後、参加証明の受付時に沼田町特産完熟トマトジュース(お1人様1本)プレゼント!

※注意参照 ①②③
 まちなかほっとタウン内
物産サービスセンター

石狩沼田駅
スタート
ゴール

