

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** ロケセットしばた牧場への道と 佐幌川公園・新得ウォーク

開催駅 根室本線 **新得駅**

受付時間 **9:00～16:00**

スタート/ゴール **新得駅**

コース距離 基本コース
約11.5km(3.0時間)
ショートコース
約7.0km(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 新得駅	お客様記入 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3.9個分 消費カロリー 約 **670kcal**

ショート
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**

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
- - - ショートコース

佐幌川寄りの芝生ランニングコースを進む

往路時は橋の下を通る

押しボタン信号を渡り左側の歩道を進む

基本コースは直進
ショートコースは右折

= トイレ
 = 休憩ポイント

NHK連続テレビ小説「なつぞら」ロケセットしばた牧場への道～入口看板・木柵・橋～(.....約200m)

