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

山海の恵み、みそぎの郷。木古内ウォーク

開催駅	北海道新幹線 木古内駅
受付時間	9：00～16：00
スタート/ゴール	木古内駅（北海道新幹線）
コース距離	基本コース 約12.0km（3.0時間） ショートコース 約 9.0km（2.5時間） 平坦
開催期間	2020年8月1日(土)～ 11月27日(金)までの毎日

基本コース カロリー消費 おにぎり約4.1個分 消費カロリー 約700kcal

ショートコース カロリー消費 おにぎり約3.1個分 消費カロリー 約520kcal

参加証明・お客様記入欄

係員記入	お客様記入
木古内駅（北海道新幹線）	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。

JR北海道

注 私有地や、農地、漁場等には、絶対に入らないでください。

企画実施：JR北海道　後援：北海道、木古内町、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。