

秋のさわやかウォーキング

2026年 9月 → 12月

参加費
無料

予約
不要

駅が
スタート!



全79コース開催!!

さわやかウォーキングの
詳細はこちら

<https://walking.jr-central.co.jp/>



開催日の
約1週間前から
コースマップ公開
※一部コースを除く

※イラストは全てイメージです。



「さわやかウォーキング」とは?

参加費無料

予約不要

駅がスタート

のウォーキングイベント。

ご家族やパートナー、お友だちを誘って楽しい秋の沿線へ、お出かけしませんか?

さわやかウォーキング参加方法

1 JRに乗ってスタート駅へ
直接お越しください。

※JRなどの公共交通機関でご参加ください。
※駐車場はありません。車での参加はご遠慮ください。
※事前の予約や参加費は不要です。

2 時間内にスタート駅で
受付をし、ウォーキング開始!
受付でコースマップ
(一人1枚)をお渡しします。

3 各スポットをめぐり、
時間内にゴール!
「Sコイン」等を貯めよう。

NEWS

さわやかウォーキングのポイントシステムが、「TOKAI STATION POINT (トスポ)」アプリを活用した仕組みにリニューアルしました!

「トスポ」アプリを活用した仕組みでは、ゴールした方にアプリ内で「Sコイン」をプレゼント!
貯まった「Sコイン」は、お買い物や旅行がおトクに楽しめるトスポや踏破賞バッジに交換できます。
貯めるワクワクと使うよこびがパワーアップした「さわやかウォーキング」。皆さまもぜひ、ご参加ください!

トスポはおトクに貯めて使える、
JR東海グループの共通ポイントです。



詳しくはこちら

毎日の
お買い物で



出張先や
旅先で



はじめ方はかんたん!アプリをダウンロードするだけ! 詳細は次のページへ▶▶▶

いつもご参加いただいている皆さまへ

お使いいただいている「さわやかウォーキングWEBアプリ」および「会員カード」は2027年3月末をもちましてサービスを終了し、参加ポイントの付与・賞品交換も同時に終了いたします。

「TOKAI STATION POINT (トスポ)」アプリを活用した仕組みへのお早めの移行をお願いいたします。

参加ポイントに応じて **賞品プレゼント!**

踏破賞バッジなどさまざまなアイテムをご用意。

詳細はホームページを
ご確認ください。



※「さわやかウォーキングWEBアプリ」から「TOKAI STATION POINT (トスポ)」アプリへのポイント移行はできません。
※「さわやかウォーキングWEBアプリ」の新規カード発行は2026年3月末をもって終了しました。2027年3月末までの移行期間は、「さわやかウォーキングWEBアプリ」または「TOKAI STATION POINT (トスポ)」のどちらか1つのみ利用可能です。
※踏破賞バッジ以外の賞品交換については2026年3月以前から「さわやかウォーキングWEBアプリ」および「会員カード」をご利用いただいている方のみ対象です。
※ホームページ等に掲載しているいずれかの賞品と引換えが可能です。賞品については、製造の都合等により、予告なく変更する場合があります。また数に限りがあるものもあるため、あらかじめご了承ください。※会員情報がわからなくなるとポイントを付与できなくなることがありますので、ご注意ください。※「さわやかウォーキングWEBアプリ」では、参加ポイントの付与や参加賞品の引換え等について、開催当日ゴール受付時間外に対応できません。なお、参加ポイントの有効期限は、取得後最大1年6か月間もしくは2027年3月末までです。

悪天候などによるコースの変更・中止のお知らせ

各コースは悪天候その他の事情により変更・中止になる場合があります。お出かけの前に、公式SNS(X)・公式ホームページよりご確認ください。

JR東海さわやかウォーキング公式SNS(X)

アカウント名:【JR東海公式】JR東海さわやかウォーキング開催情報
ユーザー名:@JRC_SW



さわやかウォーキング公式ホームページ

<https://walking.jr-central.co.jp/>



※写真・イラストは全てイメージです。

ワクワク歩けちゃうから、使う人増えてます！



「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリを 活用したポイントシステム!!



歩いて、貯めて、賞品と交換！

「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリをダウンロードして
さわやかウォーキングに参加すると、ゴール受付で「Sコイン」を獲得できます。
貯まったコインは、踏破賞バッジかトスポのいずれか好きなものに交換可能。
ゴール受付でもらえる「デジタルスタンプ」も、集めてお楽しみいただけます！
下記のご利用方法を確認いただき、ふるってご参加ください！



「Sコイン」



「デジタルスタンプ」

【ご利用方法】

1

「TOKAI STATION POINT
(トスポ)」アプリをダウン
ロードし、会員登録を行
います。

ダウンロードはこちら



2

コースマップ(お一人様1枚限り)を受
け取り、「さわやかウォーキング」に参
加し、ゴール受付で専用のQRコード
を読み込みます。読み込むと、自動で
踏破特典として「10Sコイン」と「デ
ジタルスタンプ」が付与されます。



3

「Sコイン」を貯めて、賞品と交換しましょう！



「Sコイン」を貯めて
踏破賞バッジもしくは
トスポと交換！



踏破賞バッジ



トスポ



※参加賞品の
詳細はこちら

交換の手続きは「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリから。



トスポと
交換する場合

踏破賞バッジと
交換する場合

※画面はイメージです。

〈踏破賞バッジと交換する場合〉

「踏破賞バッジ」を選択し、ゴール受付で右記の画面をスタッフに提示します。
※「使用する」ボタンは押さずに、スタッフに提示してください。
※提示前に「使用する」ボタンを押すと、チケットが利用不可となりバッジと交換できなくなります。

〈トスポと交換する場合〉

「トスポ」を選択し、「使用する」を押すと、後日ポイントが自動付与されます。
※トスポは翌月上旬頃に付与されます。



この画面を
スタッフに
提示して
ください！

※「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリにログインできない場合は「Sコイン」を付与できなくなることがあります。
※ゴール受付時間外は踏破賞バッジとの引換えや「Sコイン」、「デジタルスタンプ」の付与等の対応は行いません。また、後日対応も行いません。
※獲得した「Sコイン」の使用期限はございません。※アプリの会員登録はお客様ご自身で設定をお願いします。
※踏破賞バッジについては、製造の都合などにより、予告なく変更する場合があります。また、数に限りがあるため、あらかじめご了承ください。



「TOKAI STATION POINT(トスポ)」アプリ、「さわやかウォーキングWEBアプリ」「会員カード」対象

乗車券に加えて、**特急券**・**座席指定券**などの料金をお支払いいただいた方、**2倍**に！
またはそれらが含まれた**企画乗車券**をご使用の方は「Sコイン」または参加ポイントが

※獲得条件など詳細は、ホームページをご覧ください。

※コースによってゴール受付時間が異なります。コースマップにてご確認ください。※参加賞品の引換えを行わないコースがあります。※列車・バス・船等の交通費やコース途中で入る施設の入場料・飲食費等の実費は各自でお支払いください。※季節の花・イベント・風景等は、気象状況等によりご覧いただけない場合があります。※法令、ウォーキングのマナーを守ってください。※煙や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、施設の無断使用、歩きながらの喫煙はおやめください。※その他、コース近隣住民の方々やウォーキング参加者の迷惑となる行為はおやめください。※このパンフレットの情報は2026年8月24日現在のものです。※ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害等については、当社は一切責任を負いません。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

※写真・イラストは全てイメージです。



お手軽 コース

町の魅力を満喫しながら、
まずは歩くことを楽しもう！
距離も短く、歩きやすい5コース。

10/18日

関西本線 四日市駅 スタート

橋が動く!?どきどき港まちウォーク



臨港橋:可動時の様子

2つの橋を見て、渡って、楽しもう!臨港橋と末広橋梁では、可動橋が実際に動く様子をご覧ください。コース距離も短めなので、どなたも安心してご参加ください!

11/15日

東海道本線 菊川駅 スタート

菊川産業祭2026と
きくがわ新町商店街どうぶつモニュメント探し



菊川産業祭

パトカーや消防車など働く車が大集合!「きくのん」のバルーンアトラクションにお子様も大満足!商店街の約20匹のどうぶつモニュメントと一緒に、お待ちしています。

10/3土

飯田線 伊那松島駅 スタート

来日100年の電気機関車と
伊那松島運輸区を訪ねて



運輸区祭り

箕輪町郷土博物館をめぐる、伊那の歴史を学べるコース。当日伊那松島運輸区で開催される「運輸区祭り」では、大人から子どもまで楽しめるイベントが盛りだくさん!

11/14土

飯田線 伊那福岡駅 スタート

中央アルプスの絶景と飯島町の歴史を学ぼう!



飯島陣屋

南駒ヶ岳、空木岳など中央アルプスの眺望を楽しめるコース!「飯島陣屋」(有料)では、江戸時代のお代官様の役所や、明治時代初期の歴史民俗資料館を見学できます。

11/28土

東海道本線 逢妻駅 スタート

デンソー夢卵で未来体験。
食も楽しめる秋の刈谷散策



デンソーミュージアム

デンソーグループ社員によるアイデアコンテスト開催!見て、触れて、楽しめるイベントです。デンソーの施設「D-Square」と刈谷駅南北連絡通路ではそれぞれマルシェも開かれます。

※写真・イラストは全てイメージです。

グルメ コース

さあ、食欲の秋へ歩き出そう！
地元グルメでお腹を満たせる、
たっぷり9コースをご用意！

コース途中の飲食費等の実費は各自でお支払いください

10/11 日 身延線 国母駅 スタート

昭和町ふるさとふれあい祭りと
歴史を巡る秋の散策



ふるさとふれあい祭り

町を挙げての最大のお祭りです！今年は町制55周年を記念したイベントも。グルメ屋台やフリーマーケット、歌謡ショー、キャラクターショーなど、ぜひお楽しみください！

10/25 日 東海道本線 鷺津駅 スタート

湖西が誇るおすすめ和洋菓子スイーツ巡りと、
あらいじゃん「産業まつり」



湖西おすすめ和洋菓子

湖西エリアの老舗和洋菓子店や人気スイーツ店などの味めぐり。あらいじゃん「産業まつり」では、地元の特産品や様々な催し物を準備して、皆様のお越しをお待ちしています。

9/20 日 身延線 富士宮駅 スタート

富士宮のごちそう時間・富士宮やきそばと
門前市&特産品フェア



大鳥居と富士宮やきそば

富士宮はグルメのまち。名物の富士宮やきそばや門前市、特産品フェア、富士山伏流水を使ったお酒が人気の富士高砂酒造をめぐり、富士宮の名物と名酒を味わってください。

10/17 土 東海道本線 東刈谷駅 スタート

今年も開催!!
パンも和菓子もよくばりウォーキング



パン

毎年恒例、刈谷市内のパン屋さん、和菓子屋さんをめぐるウォーキングコースです。市内8店舗のお店を回り、刈谷駅南北連絡通路で開催される「ただいま!ルシェ」でもグルメを満喫!

11/3 火・祝 飯田線 飯田駅 スタート

飯田の名酒「喜久水」と旬のりんごを味わおう!

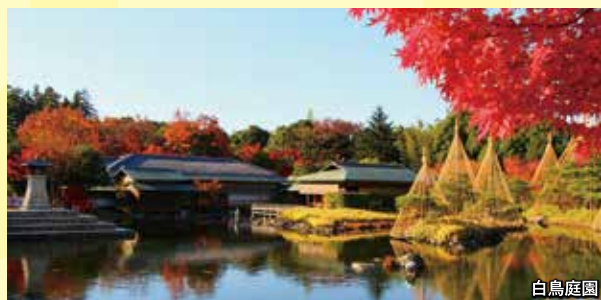


飯田丘のまちフェスティバル

飯田のりんごが美味しい秋が来ました!りんごの里農産物直売所で味わった後には、名酒「喜久水」も堪能できる贅沢なコースで、飯田の食をたっぷりお楽しみください!

11/15 日 東海道本線 金山駅 スタート

あったかあった魅力発見市開催!
尾張の台所熱田区を巡ろう!



白鳥庭園

「あったか!あった魅力発見市2026」で、自由気ままにマルシェめぐりを楽しめます。ゴール地点は特別解放される熱田駅下り3番ホームとなります!貴重な機会にぜひお越しください!

11/23 月・祝 東海道本線 三島駅 スタート

三島の食と鉄道イベントを満喫!
食と賑わい満載の秋の欲ばりウォーク



いずはこねふれあいフェスタ(キッチンカー)

三島の魅力を楽しみながら「三島フードフェスティバル」でご当地グルメも堪能!伊豆箱根鉄道本社では「いずはこねふれあいフェスタ」を開催します。秋の魅力が詰まった三島を歩きましょう!

11/15 日 中央本線 瑞浪駅 スタート

瑞浪ポーノポーク祭り2026&農業祭と
歴史ある酒蔵巡り



ポーノポーク祭り

瑞浪特産品の料理が楽しめる「瑞浪ポーノポーク祭り2026」や「瑞浪市農業祭」に参加して、食欲の秋を満喫!300年以上の歴史ある酒蔵も訪ねて、グルメな秋の一日をお過ごしください。

12/13 日 関西本線 南四日市駅 スタート

醸造文化(味噌・醤油・酒)が残る
四日市を丸ごと体験ウォーク



伊勢蔵

100年以上の伝統が染み込んだ杉桶でつくられる伊勢蔵の味噌と醤油を特別価格で販売。伊勢の名酒を育む神楽酒造にて甘酒や、新酒を楽しんでみませんか?



\\ この秋、健康のためにウォーキングを始めよう! //

「ケンコー!サイコー!さあ歩こー!」を合言葉に、今年の秋のさわやかウォーキングは「楽しく続ける健康づくり」をテーマにコースをご用意しました。消費カロリーがひと目で分かる新しいコース紹介に加え、気軽に参加できるお手軽コースや、食欲の秋にぴったりのグルメコース、知的好奇心をくすぐる社会科見学コースなど、多彩なラインナップが魅力です。体力や目的に応じて無理なく選べるので、初めての方やご家族連れにもおすすめです。秋の心地よい風を感じながら、楽しく一歩を踏み出してみませんか?歩いた先にはきっと新しい発見と心地よい達成感が待っています。ぜひお気軽にご参加ください!



名古屋・S



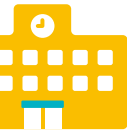
静岡・O

JR東海担当者より

社会科見学コース

珍しい施設編

「珍しい施設」がいっぱいの10コースを歩こう! 気になる施設や鉄道の裏側を、覗いてみませんか?



9/12^土 飯田線 市田駅 スタート

リニアガイドウェイヤードで近未来を実感しよう!



豊丘村の林公園からは、リニア中央新幹線で近未来の風景へと変わりゆく伊那谷をご覧ください。今回初公開となるリニアガイドウェイヤードへ、ぜひお越しください!

10/11^日 東海道本線 清洲駅 スタート

当たり前になる鉄道の裏側へ
～体験せよ! 鉄道電気工事の現場～



年に一度の「清洲城信長まつり」にあわせ、鉄道電気インフラを支える企業「新生テクノス」の訓練施設を特別公開。普段は見られない鉄道電気工事の現場に触れ、鉄道の裏側を体験しませんか。

11/1^日 御殿場線 駿河小山駅 スタート

Oyama Speed Festa2026 と
建設中の新東名を歩く満喫ウォーク



建設中の新東名高速道路を特別に歩くことができます。晴れた日の新東名橋から見る富士山の眺めには、きっと圧倒されるはず! 小山町主催の「Oyama Speed Festa2026」も開催されます!

10/11^日 東海道本線 豊橋駅 スタート

豊橋「ウナギ」de「ええじゃないか」騒動、
施設見学と名所巡り



「ええじゃないか」発祥の地で、豊橋ウナギの施設見学、ウナギのおにぎりや鰻串など地元グルメを味わいましょう。ポンとらや本店では、名物「ピレーネ」やどら焼きなど和洋菓子を販売!

10/24^土 東海道本線 岐阜駅 スタート

歴史の街加納と岐阜貨物ターミナル駅探訪



歴史薫る加納の町並みや名所をめぐり、中山道の面影や文化に触れつつ、普段は見られない岐阜貨物ターミナル駅を訪ねる貴重なコースです。

11/7^土 東海道本線 掛川駅 スタート

かけがわ消防フェア2026と
晩秋の城下町を散策



ミニレスキュー訓練体験や放水体験ができる「かけがわ消防フェア2026」へ、ぜひご参加ください。松ヶ岡では、江戸時代末期の屋敷構えを見学できます。

11/7^土 飯田線 三河川合駅 スタート

晩秋の奥三河 大島ダムを探検!



晩秋の奥三河で赤トラス橋やトンネルをめぐり、大島ダムの内部や発電所の見学を通して、普段は行かない珍しい場所を探検してみませんか?

11/29^日 東海道本線 金谷駅 スタート

空の駅富士山静岡空港と道の駅「そらっと牧之原」をめぐる牧之原ウォーク



金谷駅からバス(有料)に乗って富士山静岡空港へ! 富士山を正面に見られる展望デッキで空を眺めたら、「お茶どころ」牧之原の文化と食、人の想いが交わる道の駅を満喫しませんか。

11/22^日 武豊線 半田駅 スタート

祝! 武豊線開業140周年記念コース半田駅編
～あいちウィーク～



今年3月1日に開業140周年を迎えた武豊線。普段は入ることができない、貨物輸送を担う半田埠頭駅を見学できます。市内を散策しながら、半田運河や半田赤レンガ建物をめぐりましょう!

12/12^土 中央本線 鶴舞駅 スタート

ナゴヤ球場改称50周年記念、グルメウォーキング



1996年まで中日ドラゴンズの一軍本拠地として多くの方に愛されたナゴヤ球場を見学できます。また、スタートからゴールまでの道中では、こだわりの料理や和菓子をご堪能ください。



※写真・イラストは全てイメージです。

社会科見学科コース

珍しい体験編

珍しい伝統や産業が、あなたを待っている！地域の特色を全身で楽しめる5コースへ。

9/12^土 高山本線 飛騨古川駅 スタート

「全国薬草フェスティバルinひだ」を巡り、
飛騨古川散策



日本中から薬草団体が一堂に集まる「全国薬草フェスティバルinひだ」。古川町内をゆっくり歩きながら、薬草のおいしさを知り、薬草のリフレッシュ効果・効能を体感しませんか。

10/25^日 飯田線 中部天竜駅 スタート

よってけね～佐久間ダム竜神まつり ～聞け!天竜の瀬の音を～



佐久間ダムを訪れ、佐久間電力館で学び、当日開催の「佐久間ダム竜神まつり」では、ご当地グルメや様々な催しをお楽しみいただけます！ウォーキングコースの終盤は地元の高校生が考案!約90年前に造られた長大な吊り橋「中部橋」をぜひ歩いてみましょう！



11/1^日 身延線 甲斐岩間駅 スタート

「はんこ日本一六郷の里秋祭り」と
にしじまかみすきパークめぐり



印章が地場産業の市川三郷町。その魅力を多くの方に届ける「はんこ日本一六郷の里秋祭り」では、ハンコ販売や篆刻体験（ハンコ作成）などの珍しい体験ができます！

10/18^日 東海道本線 三河三谷駅 スタート

4つの山車蔵巡りと、
蒲郡の魅力を感じる海風散歩



登録有形文化財の「三谷町北区山車蔵」を含む、4つの山車蔵をめぐるコース。翌週に「三谷祭」が開催されるので、祭りに向けての山車の準備風景が見られるかもしれません！

11/14^土 東海道本線 沼津駅 スタート

「土木の日2026in沼津港」を楽しもう



11月18日の土木の日に先立ち「土木の日2026in沼津港」が開催されます！重機体験やVR体験など、ワクワクできる土木作業のイベントに、ぜひご家族でお越しください。

自然満喫コース

9/13^日 東海道本線 三島駅 スタート

せせらぎ感じる初秋の三島散策



水の都、三島をめぐるウォーキングコースです。蓮沼川や源兵衛川のせせらぎ、緑豊かな水の苑緑地など、美しい水辺景観を満喫。菰池公園や白滝公園では湧水の魅力を体感できます。

10/17^土 中央本線 奈良井駅 スタート

鳥居峠を越えて昔の交通網を味わおう



さわやかウォーキングの木曽エリア定番コースである本コースは秋色に彩られた鳥居峠を訪れます。江戸時代の交通網として大きな役割を果たした地を歩き、昔の旅人の気分を味わってみませんか。

11/21^土 御殿場線 山北駅 スタート

秋色に染まる丹沢湖と山北路



深まる秋に色づく丹沢湖畔と山北の自然を感じながら、湖と紅葉の景観を楽しめるコースです。「関東の富士見百景」にも選ばれている千代の沢園地展望台で秋の富士山を眺めましょう。

季節の移り変わりを、見て、歩いて、楽しもう！
川のせせらぎや花の香り、紅葉に彩られた6コース。

9/27^日 東海道本線 御厨駅 スタート

彼岸花咲く田原水車の里と古に触れる
初秋の御厨散歩



彼岸花に彩られた田原水車の里で、心も身体も癒やされる。庭園の風情ある景色や、連城寺・鎌田神明宮・医王寺などの寺社もめぐり、初秋の御厨をぜひお楽しみください。

11/14^土 東海道本線 三ヶ根駅 スタート

つばきの小径からメタセコイア並木へ自然散策



オレンジ色に色づいた全長約2kmのメタセコイア並木道で、秋の風景を楽しめます。この季節ならではのコースを歩き、自然を満喫しませんか。

12/6^日 飯田線 長山駅 スタート

大和の大いちょうと豊川まちめぐり



圧巻の大和の大いちょうと豊川のまちめぐりコース！木漏れ日と紅葉の美しさに癒やされながら、豊川の文化にも触れられます。ぜひ、美しい秋の風景をお楽しみください。

豊臣ゆかりのコース

今話題の豊臣秀吉にゆかりのある3コース。
時代を超えて語り継がれる、
歴史的聖地を歩くのじゃ!

11/8日 中央本線 石和温泉駅観光案内所 スタート

川中島合戦戦国絵巻と秋の石和温泉巡り



戦国時代の合戦を再現した「川中島合戦戦国絵巻」が開催されます! 武田信玄と上杉謙信の一騎打ちを再現したイベントは必見です!

川中島合戦戦国絵巻

10/10土 東海道本線 関ヶ原駅 スタート

関ヶ原の歴史と自然を巡るウォーキング



笹尾山・石田三成陣跡

関ヶ原は戦国史の舞台として魅力にあふれています。石碑や陣跡が点在し、自然も豊か。歴史と風景が調和したコースを歩きましょう。

11/29日 関西本線 八田駅 スタート

豊臣秀吉・秀長兄弟生誕の地を巡るウォーキング



豊臣兄弟! 名古屋中村 大河ドラマ館外観

大河ドラマの世界観を深く見学・体験できる「豊臣ミュージアム(有料)」を楽しみましょう! JR東海バスの車庫や中村区の名所をめぐるります。

周年コース

あなたが歩けばもっと盛り上がる3コース!
特別企画も楽しみな、お祝いウォーキング!

10/4日 中央本線 中津川駅 スタート

城跡から未来を眺める
苗木城築城500年記念リニア展望ウォーク



建設中のリニアの橋梁

今年、築城から500年を迎えた「苗木城跡」からは、建設中の橋梁を一望。城を築いたいにしへの職人技と、最先端技術が交差する、特別な場所へ。

9/12土 東海道本線 草薙駅 スタート

草薙駅開業100周年記念
初秋の草薙 ぐるっと歴史・文化をめぐる



静岡県立美術館 ロダン館内観

今年開館40周年を迎えた静岡県立美術館(有料)をはじめ、歴史と文化が息づくまち・草薙で芸術の秋を満喫しませんか。当日は、駅前広場で開業100周年記念イベントも開催予定です。

10/25日 中央本線 勝川駅 スタート

びよりん15周年記念
~文化に触れ、歴史を感じるウォーキング~



びよりんshopアドリエ店

ゴール地点には、びよりんにちなんだ楽しみ企画をご用意! 「勝川芸術祭」や、徳川家康ゆかりの太清寺も歩いてみましょう!

他社主催コース

これらのコースは、JR東海ではなく **他社主催** のコースです。さわやかウォーキングのポイント付与の対象コースですが、**コース看板や参加賞品の引換えが無いコース**が **ございます。コースマップは主催会社の様式にてご用意** するほか、さわやかウォーキングのホームページでの事前の掲載はございません。

遠州鉄道主催

家康ゆかりの地を目指し廃線散歩
浜松城下でぎょうざ祭りを満喫!

9/13日

スタート
遠州鉄道・
助信駅



浜松城

JR東日本主催

【JR東海共同開催】桔梗ヶ原の
芳醇なワインと平出遺跡を訪ねて

9/26土

スタート
中央本線・
塩尻駅



信濃ワイン地下ワインセラー

天竜浜名湖鉄道主催

獅子が舞う掛川祭を訪ねて

10/11日

スタート
天竜浜名湖鉄道・
掛川駅



掛川祭

長良川鉄道主催

水の町 郡上八幡を訪ねて

11/8日

スタート
長良川鉄道・
郡上八幡駅



やなか水のごみち

近鉄主催

近鉄×JR東海! あなたも奈良派!
賑わいあふれる秋へいざいざ!

11/14土

スタート
近鉄・
近鉄奈良駅



春日大社(幣殿・舞殿)

豊橋鉄道主催

秋色に染まる田原まちなか巡りと
滝頭公園を目指して

11/21土

スタート
豊橋鉄道渥美線・
三河田原駅



田原城桜門

伊豆箱根鉄道主催

修善寺のもみじ散策&温泉街の歴史・文化探訪

11/28土

スタート
伊豆箱根鉄道・
修善寺駅



修善寺温泉街・桂橋(提供:伊豆市)

天竜浜名湖鉄道・遠州鉄道主催

浜松の街! 音街! ウナウォーク!

12/6日

スタート
天竜浜名湖鉄道・
宮口駅



MTK本社



ゼロカーボン コース

JR東海では、地域のみなさまが進めておられる森林整備の取り組みを支援しています。この取り組みを通じて森林が吸収したCO₂吸収量を活用し、開催当日の飯田線の列車を実質的に「CO₂排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

9/12[±]

飯田線 市田駅 スタート

リニアガイドウェイヤードで
近未来を実感しよう！

10/3[±]

飯田線 伊那松島駅 スタート

来日100年の電気機関車と
伊那松島運輸区を訪ねて

11/3^{火祝}

飯田線 飯田駅 スタート

飯田の名酒「喜久水」と
旬のりんごを味わおう！

11/14[±]

飯田線 伊那福岡駅 スタート

中央アルプスの絶景と
飯島町の歴史を学ぼう！

開催日・スタート駅



お出かけの ご案内

特急列車、急行列車、指定席、定員制の列車をご利用の場合は、乗車券の他に特急券、急行券、指定席券、乗車整理券などをお買い求めください。
※列車の運転時刻は、お出かけの際に最新の時刻表でご確認ください。

東海道新幹線・在来線の運行情報は、
JR東海ホームページをご覧ください

東海道新幹線



在来線



toicaなどの 交通系ICカード ご利用にあたっての ご注意

toicaなどの交通系ICカードは、エリア内で完結するご乗車にのみご利用になれます。

- ・エリア外へは乗りこせません。
- ・toicaエリアとSuicaエリアやICOCAエリアなど他エリアをまたがって乗車することはできません。
※IC定期券の表示区間内のご利用を除く。
- ・次のいずれかの条件を満たす場合、◎の駅をTOICAでご利用いただけます。
 - ・◎の駅とTOICA利用エリア各駅相互間の乗車において、特急「ひだ」をご利用になる場合
 - ・◎の駅と高山本線（岐阜駅～美濃太田駅間）の各駅相互間を、普通列車でご利用になる場合
 - ・◎の駅の各駅相互間をご利用になる場合

利用可能エリアやご利用方法など、詳しくはJR東海のホームページ（<https://toica.jr-central.co.jp/>）をご覧ください。
※TOICA、ICOCA、Suicaはそれぞれ、JR東海、JR西日本、JR東日本の登録商標です。

名古屋・関西・飯田地区
開催コース

9 / 12 土

スタート・ゴール 飯田線・市田駅

スタート受付 8:30～13:25

コース距離 約7.1km[330kcal]

リニアガイドウェイアードで近未来を実感しよう!

施設 Wポイント 中級

9 / 26 土

スタート・ゴール 中央本線・塩尻駅

スタート受付 8:30～11:15

コース距離 約8.7km[660kcal]

JR東日本主催【JR東海共同開催】
桔梗ヶ原の芳醇なワインと平出遺跡を訪ねて

Wポイント 引換無 中級

10 / 3 土

スタート 飯田線・伊那松島駅

ゴール 伊那松島運輸区

スタート受付 9:00～11:30

コース距離 約6.0km[180kcal]

来日100年の電気機関車と
伊那松島運輸区を訪ねて

お手軽 Wポイント 初級

10 / 10 土

スタート・ゴール 東海道本線・関ヶ原駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約5.3km[270kcal]

関ヶ原の歴史と自然を巡るウォーキング

豊臣 中級

10 / 11 日

スタート・ゴール 東海道本線・豊橋駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約7.2km[420kcal]

豊橋「ウナギ」de「ええじゃないか」騒動、
施設見学と名所巡り

施設 Wポイント 初級

10 / 12 月・祝

スタート・ゴール 中央本線・多治見駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約9.3km[420kcal]

やきもののまち 多治見さんぽ

Wポイント 上級

10 / 17 土

スタート 中央本線・奈良井駅

ゴール 中央本線・藪原駅

スタート受付 8:30～11:30

コース距離 約6.4km[300kcal]

鳥居峠を越えて昔の交通網を味わおう

自然 Wポイント 中級

10 / 18 日

スタート・ゴール 関西本線・四日市駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約5.1km[270kcal]

橋が動く!?どきどき港まちウォーク

お手軽 初級

10 / 24 土

スタート・ゴール 東海道本線・安城駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約10.4km[480kcal] (中級)
約6.6km[300kcal] (初級)

秋を満喫!「日本デンマーク」安城へ来てみりん

中級 初級

10 / 25 日

スタート・ゴール 高山本線・下呂駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約7.4km[360kcal]

下呂温泉と謝肉祭 ココロとお腹を満たす旅

Wポイント 初級

10 / 31 土

スタート・ゴール 中央本線・上松駅

スタート受付 8:30～11:30

コース距離 約8.1km[450kcal]

のどかな山里を散策して
「ひのきの里の秋まつり」を楽しもう!

Wポイント 上級

11 / 1 日

スタート 中央本線・大曾根駅

ゴール 中央本線・千種駅

スタート受付 9:30～12:00

コース距離 約8.7km[390kcal]

秋の覚王山を満喫 アート・グルメ・歴史を楽しむ
秋祭と名所巡り

中級

9 / 12 土

スタート・ゴール 高山本線・飛騨古川駅

スタート受付 9:00～12:40

コース距離 約6.4km[300kcal]

「全国薬草フェスティバルinひだ」を巡り、
飛騨古川散策

体験 Wポイント 初級

9 / 13 日

スタート・ゴール 中央本線・木曽福島駅

スタート受付 9:30～12:30

コース距離 約5.3km[270kcal]

宿場町のクラフトフェア
「木曽の手仕事市2026」巡り

Wポイント 中級

10 / 3 土

スタート 高山本線・美濃太田駅

ゴール 長良川鉄道・富加駅

スタート受付 8:30～11:00

コース距離 約8.6km[450kcal]

秋の蜂屋大仏と長良川鉄道満喫ウォーキング

Wポイント 中級

10 / 4 日

スタート・ゴール 中央本線・中津川駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約12.0km[630kcal]

城跡から未来を眺める
苗木城築城500年記念リニア展望ウォーク

周年 Wポイント 上級

10 / 10 土

スタート・ゴール 関西本線・亀山駅

スタート受付 9:00～12:10

コース距離 約8.6km[390kcal]

亀山宿散策とカメヤマローソクタウンを見学

中級

10 / 11 日

スタート 東海道本線・清洲駅

ゴール 東海道本線・枇杷島駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約6.7km[300kcal]

当たり前前に走る鉄道の裏側へ
～体験せよ!鉄道電気工事の現場～

施設 初級

10 / 17 土

スタート 東海道本線・東刈谷駅

ゴール 東海道本線・刈谷駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約9.6km[450kcal]

今年も開催!!
パンも和菓子もよくばりウォーキング

グルメ 中級

10 / 18 日

スタート 東海道本線・三河三谷駅

ゴール 東海道本線・蒲郡駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約8.7km[390kcal]

4つの山車蔵巡りと、
蒲郡の魅力を感じる海風散歩

体験 中級

10 / 24 土

スタート 東海道本線・岐阜駅

ゴール 東海道本線・西岐阜駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約8.7km[420kcal]

歴史の街加納と岐阜貨物ターミナル駅探訪

施設 中級

10 / 25 日

スタート・ゴール 中央本線・勝勝川駅

スタート受付 9:00～12:00

コース距離 約5.5km[240kcal]

ぴよりん15周年記念
～文化に触れ、歴史を感じるウォーキング～

周年 初級

10 / 25 日

スタート・ゴール 飯田線・中部天竜駅

スタート受付 9:00～12:00

コース距離 約9.6km[450kcal]

よってけね～佐久間ダム竜神まつり
～聞け!天竜の瀬の音を～

体験 Wポイント 上級

10 / 31 土

スタート・ゴール 高山本線・久々野駅

スタート受付 8:30～11:30

コース距離 約7.6km[390kcal]

「くぐの」の探訪と秋の味覚「りんご」を味わう

Wポイント 初級

11 / 3 火・祝

スタート 高山本線・上呂駅

ゴール 高山本線・飛騨萩原駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約5.7km[300kcal]

清流が流れる自然街道「水の道」と
美味しいお酒に浸かる萩原

Wポイント 初級

11 / 3 火・祝

スタート・ゴール 飯田線・飯田駅

スタート受付 8:30～12:45

コース距離 約8.3km[420kcal]

飯田の名酒「喜久水」と旬のりんごを味わおう!

グルメ Wポイント 中級

11 / 7 土

スタート・ゴール 紀勢本線・津駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約8.7km[360kcal]

秋の三重県総合博物館と高虎楽座を訪ねて

Wポイント 中級

11 / 8 日

スタート・ゴール 長良川鉄道・郡上八幡駅

スタート受付 8:30～11:30

コース距離 約7.3km[360kcal]

長良川鉄道主催
水の町 郡上八幡を訪ねて

引換無 中級

11 / 14 土

スタート 飯田線・伊那福岡駅

ゴール 飯田線・飯島駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約5.9km[240kcal]

中央アルプスの絶景と
飯島町の歴史を学ぼう!

お手軽 Wポイント 初級

11 / 15 日

スタート 東海道本線・金山駅

ゴール 東海道本線・熱田駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約6.2km[270kcal]

あったかあつた魅力発見市開催!
尾張の台所熱田区を巡ろう!

グルメ 初級

11 / 21 土

スタート 中央本線・武並駅

ゴール 中央本線・恵那駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約10.9km[540kcal] (中級)
約8.8km[450kcal] (中級)

紅葉に染まりし中山道を歩く、秋の歴史街道ウォーク

Wポイント 中級

11 / 22 日

スタート・ゴール 武豊線・半田駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約9.0km[390kcal]

祝!武豊線開業140周年記念コース半田駅編
～あいちウィーク～

施設 中級

11 / 28 土

スタート 東海道本線・逢妻駅

ゴール 東海道本線・刈谷駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約5.0km[210kcal]

デンソー夢卵で未来体験。
食も楽しめる秋の刈谷散策

お手軽 初級

11 / 29 日

スタート・ゴール 紀勢本線・松阪駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約7.3km[330kcal]

豪商のまち散策と松阪牛まつりウォーキング

Wポイント 初級

12 / 5 土

スタート・ゴール 紀勢本線・尾鷲駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約8.7km[420kcal]

尾鷲港で冬の澄み切った風を感じ、
伊タダキ市で海の幸をイタダク

Wポイント 中級

12 / 12 土

スタート 中央本線・鶴舞駅

ゴール 中央本線・金山駅

スタート受付 8:30～12:00

コース距離 約7.3km[330kcal]

ナゴヤ球場改称50周年記念、グルメウォーキング

施設 中級

コース一覧 凡例

※コース距離内のカロリー表示は、厚生労働省のホームページを引用し、【時間(分)×3kcal=消費カロリー】で計算しており、
体重60kgの者が分速70mで10分間歩いた場合を目安にしています。

お手軽コース 上級 12キロ以上もしくは
起伏にとんだコース
8キロ以上～12キロ未満で
起伏にとんだコース

グルメコース 中級 8キロ以上～12キロ未満で
起伏の少ないコース
8キロ未満で
起伏にとんだコース

施設 社会科見学コース
<珍しい施設編>

体験 社会科見学コース
<珍しい体験編>

自然 自然満喫
コース

豊臣 豊臣ゆかりの
コース

周年 周年
コース

初級 8キロ未満で
起伏の少ないコース

Wポイント Wポイント
コース

引換無 参加賞品引換えを
行わないコース

静岡・山梨・関東地区開催コース

9 / 12 土

スタート・ゴール 東海道本線・草薙駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.7km[270kcal]

草薙駅開業100周年記念
初秋の草薙 ぐるっと歴史・文化をめぐる

9 / 13 日

スタート 遠州鉄道・助信駅 ゴール 遠州鉄道・遠州病院駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.2km[315kcal]

遠州鉄道主催 家康ゆかりの地を目指し廃線散歩
浜松城下でぎょうぎ祭りを満喫!



9 / 27 日

スタート・ゴール 東海道本線・御厨駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.2km[360kcal]

彼岸花咲く田原水車の里と古に触れる
初秋の御厨散歩

10 / 11 日

スタート 身延線・国母駅 ゴール 押原公園
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約4.0km[180kcal]

昭和町ふるさとふれあい祭りと
歴史を巡る秋の散策

10 / 12 月・祝

スタート・ゴール 御殿場線・御殿場駅
スタート受付 8:30～10:30 コース距離 約15.0km[810kcal]

【JR東海×JR東日本】
御殿場線まつりと富士山オータムウォーキング

10 / 18 日

スタート・ゴール 東海道本線・由比駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.5km[390kcal]

ぐるっと由比宿めぐり&由比街道まつり



11 / 1 日

スタート 東海道本線・舞阪駅 ゴール 東海道本線・弁天島駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.4km[450kcal]

グルメ×絶景!浜名湖うなぎまつりと
湖畔ウォーキング!!



11 / 1 日

スタート・ゴール 身延線・甲斐岩間駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.3km[270kcal]

「はんこ日本一六郷の里秋祭り」と
にしじまかみすきパークめぐり

11 / 7 土

スタート・ゴール 東海道本線・掛川駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.2km[330kcal]

かけがわ消防フェア2026と
晩秋の城下町を散策

11 / 14 土

スタート・ゴール 東海道本線・沼津駅(南口)
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.2km[360kcal] (初級)
約3.6km[225kcal] (初級)

「土木の日2026in沼津港」を楽しもう

11 / 15 日

スタート・ゴール 東海道本線・菊川駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.0km[225kcal]

菊川産業祭2026と
きくがわ新町商店街どうぶつモニュメント探し

11 / 21 土

スタート・ゴール 御殿場線・山北駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.5km[330kcal]

秋色に染まる丹沢湖と山北路

9 / 13 日

スタート 東海道本線・三島駅(南口) ゴール 三島商工会議所
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.2km[240kcal]

せせらぎ感じる初秋の三島散策

9 / 20 日

スタート・ゴール 身延線・富士宮駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km[360kcal]

富士宮のごちそう時間・富士宮やきそばと
門前市&特産品フェア

10 / 4 日

スタート 東海道本線・富士川駅 ゴール 東海道本線・富士駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.6km[480kcal]

富士市制施行60周年記念ウォーク!
富士川かりがね橋と軽トラ市を巡る



10 / 11 日

スタート 天竜浜名湖鉄道・掛川駅 ゴール 天竜浜名湖鉄道・桜木駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km[360kcal]

天竜浜名湖鉄道主催 獅子が舞う掛川祭を訪ねて

10 / 17 土

スタート・ゴール 東海道本線・静岡駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km[390kcal]

静岡市駿河区の魅力を感じるウォーキング

10 / 25 日

スタート 東海道本線・鷺津駅 ゴール 東海道本線・新居町駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km[360kcal]

湖西が誇るおすすめ和洋菓子スイーツ巡りと、
あらいじゃん「産業まつり」

11 / 1 日

スタート・ゴール 御殿場線・駿河小山駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約5.5km[270kcal]

Oyama Speed Festa2026 と
建設中の新東名を歩く満喫ウォーク

11 / 3 火・祝

スタート・ゴール 東海道本線・愛野駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km[270kcal]

法多山だんごまつりと、
あいのマルシェハレとケとオブジェ巡り



11 / 8 日

スタート 石和温泉駅観光案内所 ゴール 川中島合戦戦国絵巻会場
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約4.5km[180kcal]

川中島合戦戦国絵巻と秋の石和温泉巡り

11 / 14 土

スタート・ゴール 東海道本線・島田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.5km[330kcal]

ぐるっと島田
秋の名所めぐりと島田産業まつりへ



11 / 21 土

スタート 東海道本線・高塚駅 ゴール 東海道本線・浜松駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.8km[375kcal]

歩いて発見!家康公の浜松を巡る
旧東海道ウォーク&祭り満喫!

11 / 22 日

スタート・ゴール 東海道本線・用宗駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km[360kcal]

皆が集う港町用宗を歩く



11 / 23 月・祝

スタート 東海道本線・三島駅(南口) ゴール 伊豆箱根鉄道本社
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km[315kcal]

三島の食と鉄道イベントを満喫!
食と賑わい満載の秋の欲ばりウォーク

11 / 29 日

スタート・ゴール 東海道本線・金谷駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約10.8km[480kcal]

空の駅富士山静岡空港と
道の駅「そらっと牧之原」をめぐる牧之原ウォーク

12 / 6 日

スタート・ゴール 東海道本線・函南駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km[315kcal]

歴史と祈りめぐりと朝市を楽しむ冬の函南路



12 / 13 日

スタート・ゴール 東海道本線・藤枝駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km[360kcal]

プラッと藤枝スイーツを食べ歩いたあとは
クリスマスの世界へ



コース一覧 凡例

※コース距離内のカロリー表示は、厚生労働省のホームページを引用し、【時間(分)×3kcal=消費カロリー】で計算しており、
体重60kgの者が分速70mで10分間歩いた場合を目安にしています。

 お手軽コース  グルメコース  社会科見学コース<珍しい施設編>  社会科見学コース<珍しい体験編>  自然満喫コース  豊臣ゆかりのコース  周年コース

 12キロ以上もしくは起伏にとんだコース
8キロ以上～12キロ未満で起伏にとんだコース  8キロ以上～12キロ未満で起伏にとんだコース  8キロ未満で起伏の少ないコース  Wポイントコース  参加賞品引換えを行わないコース



市民公開講座のお知らせ



名古屋セントラル病院
NAGOYA CENTRAL HOSPITAL



第8回

開催日 2026年 9月18日 金

開場 14:30 開演 15:00
(終了予定 16:00)

場 所 名古屋セントラル病院 2F 多目的ホール

ご予約や今後の講座の開講予定はこちら

ホームページ(https://nagoya-central-hospital.com/guidance/event/)をご覧ください。



参加費無料

事前予約制:先着50名様
予約の方が優先となりますが、空席がある場合は予約なしでもご参加いただけます。

テーマ 股関節・膝の痛みは年のせい?—治療と人工関節の話—
股関節・膝関節の痛みの原因と治療法について実例も交えてお話しします。

講師紹介

名古屋セントラル病院
整形外科主任医長
飯田 浩貴
医学博士
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医



人工関節のイメージ