

さっぽろウェルネスコラボ企画!

1pt

手稲山を眺めて歩く 軽川緑地・新川緑地と 前田森林公園、手稲ウォーク

企画実施: JR北海道 共催: 札幌市

- 札幌健康アプリ「アルカサル」対象イベントです。
- 「アルカサル」用QRコードはゴール受付にて設置しております。



2026 JRヘルシーウォーキング

9月26日(土)

スタート 手稲駅 8:30~10:30

ゴール 手稲駅 10:00~15:30まで
設定時間内でのスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いします。

基本コース 約14.0km(3.5時間)

消費カロリー ▶ 約810kcal

ショートコース 約11.0km(2.5時間)

消費カロリー ▶ 約620kcal



札幌市では、「ウェルネス 何スル?」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、今より少しでも健康的に行動する市民の皆様を応援しています。

札幌市公式ホームページはこちら

JR北海道と札幌市は連携して市民の皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。

—— 基本コース
---- ショートコース



JRヘルシーウォーキング
イメージキャラクター「歩(あゆむ)くん」

重要
・参加の前に裏面のご案内をご覧ください。
・道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。



当日コースでのケガ・病気など緊急連絡について
事務局携帯電話
080-606 1-0037
までご連絡ください。
※開催中は事務局スタッフが車でコースを巡回しています。

当日の開催について
悪天候及びコース上に障害が発生した場合は開催を中止することがあります。
●テレホンサービス(前日21:00頃~当日11:30頃)
011-281-3690
●中止の場合のみ、当日主な駅にも掲示します。 ※各駅の営業開始時間より掲示します。

列車時刻・おトクなきっぷ
・コインロッカー設置情報は

JR 北海道の
ホームページで

列車時刻は
こちら



おトクなきっぷは
こちら



コインロッカー
設置情報は
こちら
(PDFファイルがダウンロード)



みどころ&ポイント

前田森林公園

「環状夢のグリーンベルト構想」における手稲緑地の中心となる拠点公園として、何も無いところから新たに「森林」を作り出した公園です。1982年（昭和57年）から10年間かけて完成しました。ふるさとの森、つどいの森、野鳥の森など、公園の半分が森で、春の桜から秋の紅葉まで一年を通して樹木を楽しむことができます。また、展望ラウンジから手稲山に向かって長さ600m、幅15mのカナル（運河）がまっすぐに伸び、両側の約200本程のポプラが空を仰ぐ景色は異国情緒を感じさせます。澄んだ空気はジョキングやウォーキングに最適です。冬にはクロスカントリースキーやスノートレッキングを楽しめます。

ウォーキング参加者限定特典(当日限り) ※特典利用には、当ウォーキングマップを必ずご提示ください。

特典 「美」と「癒し」のスパリゾート **ていね温泉 ほのか**

★土日祝日料金 大人(通常)1,600円 ⇒ <100円割引> ⇒ **1,500円**

※「湯着(館内着)」か「バス/フェイスタオルセット」をお選びいただけます。※シャンプー、リンス、ボディソープ、無料ドライヤー完備



歩いて健康、温泉でリフレッシュ

JR ヘルシーウォーキングで
気持ちよく歩いたあとは、
ていね温泉ほのかで
ゆったりとおくつろぎください。

ほのかグループの ウェルネスプロジェクト

ほのかグループは、温浴を通じた健康づくりを
「ウェルネスプロジェクト」として推進しています。
お風呂習慣や入浴体操など、
無理なく続けられる健康づくりを応援します。



ほのかグループ
入浴体操



ウォーキング終了後は **手稲駅南口** (エンパイアさん側) から

ていね温泉ほのかの無料送迎バスをご利用いただけます。

無料送迎バス発車時刻 **9:10/11:10/12:10/14:10/15:40/17:10/18:40/20:40/21:40**

安全にご参加いただくためのご案内 ※参加の前に必ずお読みください!

〈ご参加にあたってのお願い〉

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学科、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを厳守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加者はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万一に備え、マイナ保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、ご自身でお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

次回のJRヘルシーウォーキング **10/3(土) 盛岡駅**

JR東日本×JR北海道共同開催!

5pt

盛岡城下の面影をたずねて、歴史と
老舗を巡るまち歩き もりおかウォーク

ホームページ
はこちら



お問合せ JRヘルシーウォーキング事務局

☎ 011-219-8641

平日 9:00～17:00