

平成 26 年 12 月 18 日



駅長おすすめのJR九州ウォーキング 早春編 開催！

平成 11 年 5 月のスタート以来、多くのお客さまにご参加いただいている JR 九州ウォーキング。健康ブームの甲斐もあり、年間約 15 万人を越えるビッグイベントとなりました。

今回の早春ウォーキングでは、ドラッグイレブンとのタイアップ企画をはじめ、花・自然・歴史・文化を楽しめるコースや地域のイベントにあわせたコースなど、計 23 コースを開催します。みなさまのご参加をお待ちしております！

- 開催期間 平成 27 年 1 月 25 日（日）～平成 27 年 2 月 28 日（土）の土・日・祝日
- 設定コース 全 23 コース
- 参加・申込 参加費無料！事前申し込み不要！開催日にスタート駅にお越しください。
※一部有料コースもございます。
- 受付時間 【スタート】8:30～11:00 【ゴール】15:00 まで
※一部スタート及びゴールの受付時間が異なるコースがございます。
- 参加特典 スタンプカードにスタンプを集めると、ポイントに応じて、素敵な賞品をプレゼント。地元のご協力により、特典やプレゼントのあるコースもあります。
- 特典 早春ウォーキングにご参加のお客さまに嬉しい特典が満載！
- ◆ファミリー特典 全コースにて、参加された小学生以下のお子さま全員にプレゼントをご用意しています！（JR 九州オリジナル風船）



ドラッグイレブンとのタイアップ企画！ ノルディック・ポールウォーキングを体験しませんか？

1997 年にフィンランドで発祥した、新しいウォーキングのスタイルです。専用のポールを使用してウォーキングを行うことにより、気軽に全身運動を楽しめます！

◆対象コース

- ・1/31（土）西小倉駅
- ・2/14（土）ハウステンボス駅

◆参加方法

- ①スタート受付で参加登録を行い、ポールを受け取ります。
- ②ポールを使用し、ウォーキングを楽しみます。
- ③ゴール受付で、ポールを返却します。

◆効果・効能

- ・全身運動ですので、通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量が 20～30% 向上します！
- ・関節や膝への負担が軽減されます！
- ・理想的なウォーキングフォームが自然と身につきます！

