

歩きたくなる  
魅力いっぱい  
のコースを歩いて  
あなたも元気に  
なりましょう

参加賞  
あり!!

とよはし健康  
マイレージ  
対象イベントです

とよはしの

電車やバスで行く

# ウォーキング イベント

参加費  
無料!!

※交通費は  
ご負担ください

予約  
不要

## 市電や渥美線で行くウォーキングコース

みなさんのペースでお歩きください

▼開催日・コース名

10/11日 川沿いや木々が生き茂る公園を歩く  
牛川遊歩コース

スタートは競輪場前電停です

11/15日 紅葉に彩られた公園を歩く  
高師緑地コース

スタートは高師駅です

受付場所 スタート時の電停または駅  
受付時間/8:30~10:30

特典 参加者にエコバックプレゼント!!(先着順)

※駐車場はございませんので、車での参加はご遠慮ください。  
※保健師による講座やゆるトレはございません。



予約  
必要

## 豊鉄バスで行くウォーキングコース

路線バスで現地へ移動し、トレーナーがコースを案内します

▼開催日・コース名

10/26月 秋に芽吹く花に触れながら歩く  
葦毛湿原コース

11/30月 昔ながらの人力の船で豊川を渡る  
牛川の渡しコース

12/14月 神社や古墳をめぐる豊橋の歴史を感じさせる  
石巻散策コース

ウォーキングイベント特別講座

新型コロナウイルス対策  
についての話も聞けます!

- 保健師による健康講座を実施!!
- トレーナーによるゆるトレ(簡単な筋トレや脳トレ)を実施!!

集合場所 豊橋駅南口駅前広場

出発時間/9:00

特典 参加者全員に  
マスクケースプレゼント!!

定員 各日30名

申込み 各開催日の前週の金曜日17時15分まで  
に電話でお申込みください。

予約電話番号 豊橋市都市交通課 / 0532-51-2620  
(土日祝を除く8:30~17:15)

※その他のお問い合わせに関しても上記にご連絡ください。



新型コロナ  
対策!!

公共交通の新しい生活様式

みんなで守って安心乗車

電車、バスなどに乗る時守りたい

4  
カ条

- ① 利用時間の工夫
- ② 目、鼻、口は触らない
- ③ 会話は控え目。マスクで咳エチケット
- ④ 手洗い



混雑時間と重ならないように工夫しましょう。 手すり等に触った手で顔を触らないようにしましょう。 会話は控え、マスクで飛沫感染を防ぎましょう。 まめに手を洗い、健康管理を徹底しましょう。

### 開催の中止について

- 豊橋市都市交通課ホームページ(当日朝7時までに掲載)
  - 豊橋市都市交通課(当日朝7時以降)
- TEL:0532-51-2620

### 保健師からの健康ミニ講座

食事、運動、休養に気を配りながら生き生きと過ごすためのポイントや、新型コロナウイルス感染を防ぐための方法を話してくれます。\*豊鉄バスで行くウォーキングコースのみの実施です。



# 市電や渥美線で行くウォーキングコース

川沿いや木々が生き茂る公園を歩く **牛川遊歩コース** 受付は市内線「競輪場前電停」

10/11日

5.9kmコース

所要時間/約1時間20分

スタート  
競輪場前電停



東田神明宮



牛川遊歩公園

豊橋競輪場

ゴール  
競輪場前電停



・木々が生き茂る牛川遊歩公園や朝倉川沿いを歩くコースです。  
・「1キロ公園」の愛称で老若男女から親しまれている牛川遊歩公園や年間多くの祭りが行われている東田神明宮を歩くことができます。

紅葉に彩られた公園を歩く **高師緑地コース** 受付は渥美線「高師駅」

11/15日

6.0kmコース

所要時間/約1時間20分

スタート  
高師駅

アイプラザ豊橋



高師緑地公園



豊橋馬術協会

ゴール  
高師駅



・高師緑地公園内やミラまちの街並みを歩くコースです。  
・休日に多くの人でにぎわう高師緑地では、馬場もあり馬を見ることがもできます。また、ミラまちでは、豊橋市の新たな街並みを見ることができます。

# 豊鉄バスで行くウォーキングコース

集合は3コースとも  
「豊橋駅南口駅前広場」

保健師による健康講座や  
トレーナーによる  
ゆるトレがあります!!

秋に芽吹く花に触れながら歩く **葦毛湿原コース**

10/26月

4.2kmコース

所要時間/約1時間30分

スタート  
影岩バス停



葦毛湿原



多米公園

利兵池

ゴール  
影岩バス停



・湿原や池の周りといったたくさんの自然の中を歩くコースです。  
・湿性植物が250種類ほど自生している全国的にも大きな湿原である葦毛湿原では、10月にスイランやヤマラッキョウを見ることができます。

昔ながらの人力の船で豊川を渡る **牛川の渡しコース**

11/30月

5.0kmコース

所要時間/約1時間40分

スタート  
豊橋創造大学  
正門バス停



牛川浪ノ上稲荷社



牛川の渡し

豊橋創造大学

ゴール  
豊橋創造大学  
正門バス停



・創造大学近くのバス停を起終点として、牛川校区を歩くコースです。  
・コースの最後では、愛知県で唯一現存する渡船「牛川の渡し」に乗って豊川を渡ることができます。

神社や古墳をめぐる豊橋の歴史を感じさせる **石巻散策コース**

12/14月

5.0kmコース

所要時間/約1時間30分

スタート  
和辻東バス停



椋本八幡社



馬越長火塚古墳

季節のくだもの  
果実村

ゴール  
和辻東バス停



・連続テレビ小説「エール」のゆかりの地などを歩くコースです。  
・綱火が無形民俗文化財で有名な椋本八幡社や東三河最大の古墳である馬塚長火塚古墳では、豊橋の古い歴史に触れることができます。

参加方法

1. 豊鉄バスで行くウォーキングコースは事前に予約してください。
2. スタート時の受付場所は、豊鉄バスで行くウォーキングコースが3回とも豊橋駅南口駅前広場、市電や渥美線で行くウォーキングコースが市内線競輪場前電停と渥美線高師駅です。
3. 受付でルートマップを受けとってスタートしてください。  
※ルートマップはお一人様1コース1枚です。

注意事項

1. 雨天決行。ただし、悪天候などにより中止させていただく場合があります。
2. 参加費無料ですが、交通費等は各自で負担してください。
3. マスク・雨具・帽子・常備薬・ゴミ袋・飲み物等必要なものは各自で持参してください。
4. 歩行中は禁煙です。歩きスマホは危険ですのでおやめください。
5. 新型コロナウイルス感染症予防のため、他の人と十分距離を取って歩いてください。
6. 参加者は自己の責任で健康管理し、健康のすぐれないときは参加をご遠慮してください。
7. ウォーキング中の負傷に関しては責任を負いかねますのでご了承ください。