



東武スカイツリーライン・伊勢崎線・日光線・東武アーバンパークライン エリア

参加するハイキングの「参加証」に必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。

お願い!!

受付場所までは公共交通機関を利用してください。
駐車場のご用意はありません。

第405回 越谷の自然と歴史大満喫ハイキング

●コース／越谷駅(東口)…ガーヤちゃんの蔵屋敷(受付)…元荒川緑道(チュリッブ観賞)…しらこぼと橋…八条用水緑道…旧東方村中村家住宅【水曜休館】…越谷レクタウン(大相模調節池)…越谷市観光協会【水曜休館】…大相模不動尊(大聖寺)…元荒川緑道…越ヶ谷御殿跡…日光街道越ヶ谷谷…ガーヤちゃんの蔵屋敷(ゴール)…越谷駅(東口)

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第406回 日光探勝・パワースポットを巡るハイキング

●コース／東武日光駅…日光郷土センター(受付)…神橋…憾満ヶ淵…大日橋…日光山輪王寺…日光東照宮…日光二荒山神社…行者堂…滝尾神社…開山堂…東武日光駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第407回 春日部探検隊～藤ときらめき通り散策～

●コース／春日部駅(東口)…ぶらっとかすかべ(受付)…粕壁宿日光道中みちしるべ…古利根公園橋…碓神社…藤花園…大落古利根川の遊歩道散策…ゆりのき橋…ゆりのき通り…ふじ通り(藤棚)…春日部駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第408回 渓谷の新緑満喫ハイキング

●コース／赤城駅…まちなか交流館(受付)…大間々博物館【月曜休館】…岡直三郎商店…常夜灯(5丁目)…長澤薬師堂…大間々駅前観光案内所…神明宮…ながめ余興場【火曜休館】…高津戸橋…高津戸峡(遊歩道)…はねたき橋…貴船神社…まちなか交流館(ゴール)…赤城駅
※「みどり色」のものを身につけ、大間々駅前観光案内所にてご提示いただくと良いことが?

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第409回 二代目利根運河ピリケンさんを訪ねる森のまち流山散策

●コース／流山おおたかの森駅(北口)…流山おおたかの森駅前観光情報センター(受付)…コミュニティプラザ(農産物直売所「新鮮食味」)…中野久木散策の森…オランダ様…カナルファーム「ido」…森の図書館…眺望の丘…二代目利根運河ピリケンさん…利根運河交流館【月・火曜休館】(ゴール)…運河駅

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第410回 赤堀花しょうぶハイキングin伊勢崎2021

●コース／伊勢崎駅(南口)…伊勢崎駅前インフォメーションセンター(受付)…華蔵寺公園…波志江沼環境ふれあい公園…赤堀花しょうぶ園…いせさき明治館【月曜・火曜休館】…伊勢崎神社…旧時報鐘楼…伊勢崎駅(ゴール)
※6/13(日)には「赤堀花しょうぶ園まつり」開催予定

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第416回 2021年鹿沼市もみじの紅葉ハイキング

●コース／新鹿沼駅(受付)…富士山公園…光太寺…木のふるさと伝統工芸館…今宮神社…文化活動交流館…川上澄生美術館…屋台のまち中央公園…仲町屋台公園…まちの駅 新鹿沼宿…新鹿沼駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第415回 蔵の街とちぎハイキングinとちぎ秋まつり

●コース／栃木駅…栃木駅構内(受付)…岩下の新生姜ミュージアム…第二公園…蔵の街観光館…新栃木駅入口…油伝味噌…岡田記念館…横山郷土館…塚田歴史伝説館…うずま公園…金魚湯…足利銀行…とちぎ山車会館西側(ゴール)…栃木駅
※11/12(金)～11/14(日)「とちぎ秋まつり」開催予定

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第414回 紅葉の鬼怒川七福邪鬼めぐりハイキング

●コース／鬼怒川温泉駅…鬼怒川・川治温泉観光情報センター(受付)…ふれあい橋…くろがね橋…滝見橋…鬼怒川公園…鬼怒岩橋…鬼怒橋岩大吊橋…鬼怒川・川治温泉観光情報センター(ゴール)…鬼怒川温泉駅

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第413回 埼玉のウユニ湖”!? 渡良瀬遊水地ハイキング

●コース／柳生駅…道の駅がぞわたらせ(受付)…まごころ橋…下宮橋北側…中の島…東谷中橋…子ども広場ゾーン…北水門…想い出橋北側…まごころ橋…道の駅がぞわたらせ(ゴール)…柳生駅

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第412回 「国際避暑地」中禅寺湖畔をめぐるハイキング

●コース／東武日光駅…(東武バス利用)…中禅寺金谷ホテル前…中禅寺湖畔ボートハウス(受付)…西十三番園地…西六番園地…湖畔園地…イタリア大使館別荘記念公園…英国大使館別荘記念公園…栃木県立日光自然博物館(ゴール)…中禅寺温泉…(東武バス利用)…東武日光駅
※本コースは路線バス(有料)を利用するコースとなります。なお、路線バスにはハイキング以外の方も乗車されますため、満席等により乗車いただけない場合もございます。

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第411回 あだち夏さんぽ～西新井・鹿浜・江北～

●コース／大師前駅(受付)…西新井大師参道…西新井大師…西新井大師北参道…阿弥陀院…北鹿浜公園…都市農業公園…荒川土手…足堀之内公園…熊の木ひろば…五色桜大橋…木余り性翁寺…西新井大師参道…大師前駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには	①今回が初めて	②何回か参加している			

第418回 人形のまち岩槻 まちかど薙めぐりハイキング

受付印

●コース／岩槻駅(東口)…クレセントモール(受付)…コミュニティセンターいわつき…八雲神社…ほてい家…鈴木酒造酒蔵資料館…遷善館【月曜休館】…岩槻人形博物館【月曜休館】…裏小路公園…時の鐘…諏訪神社…岩槻城址公園…久伊豆神社…愛宕神社…岩槻駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第417回 足利七福神めぐりハイキング

受付印

●コース／足利市駅…足利市駅南内足利観光交流館「あし・ナビ」(受付)…福厳寺…常念寺…西宮神社…長林寺…本城殿島神社(明石弁天)…心通院…銭阿寺…足利まちなか遊学館(ゴール)…足利市駅

■参加証 ※スタート時に受付印を押印しますので、ゴールでスタッフにお渡しください。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					



東武東上線 エリア

参加するハイキングの「参加証」に必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。

お願い!!

受付場所までは公共交通機関を利用してください。駐車場のご用意はありません。

第408回 滑川町 比企の歴史を巡る森林公園・古鎌倉街道の旅

受付印

●コース／森林公園駅(北口)…森林公園駅北口広場(受付)…森林公園南口…山田城跡…山崎城跡…(伝)鎌倉街道…森林公園西口…成安寺…観音前バス停(ゴール)…森林公園駅※ゴールからは路線バス(有料)にて森林公園駅までお帰りください。(所要約10分)参考:徒歩の場合は約4.2km、約50分となります。

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第401回 「ハイキングのまち」おごせ新緑の里山めぐりハイキング

受付印

●コース／越生駅(西口)…越生駅西口総合案内所(受付)…世界無名戦士之墓…大高取山…うめその梅の駅…上谷の大クス…田代三喜生地…ニューサンピア埼玉おごせ(ゴール)…越生駅(西口)※ゴールからは路線バス(有料)にて越生駅までお帰りください。(所要15分)参考:徒歩の場合は約3.5km、所要約40分となります。

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第407回 長瀬宝登山臘梅ハイキング

受付印

●コース／秩父鉄道・長瀬駅…長瀬町観光案内所(受付)…寶登山神社…表参道…あずまや…寶登山神社奥宮…宝登山山頂(臘梅園)…あずまや…表参道…秩父鉄道・長瀬駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第402回 長瀬秋の七草寺めぐりハイキング

受付印

●コース／秩父鉄道・長瀬駅…長瀬町観光案内所(受付)…不動寺(撫子)…真性寺(女郎花)…法善寺(藤袴)…多宝寺(桔梗)…洞昌院(萩)…遍照寺(葛)…道光寺(尾花)…秩父鉄道・樋口駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第406回 古地図で巡る城下町川越ハイキング

受付印

●コース／川越駅…川越駅観光案内所(受付)…川越八幡宮…仙波東照宮…喜多院…松江町(鍵の手の道路)…川越城本丸御殿…三芳野神社…川越城中ノ門堀跡…市役所前(大手門跡)…札の辻…養寿院…一番街…蓮馨寺…川越市駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第403回 秋景色の眺望 鐘撞堂山から円良田湖をめぐるハイキング

受付印

●コース／寄居駅北口(受付)…大正池…鐘撞堂山…円良田湖…秩父鉄道・波久礼駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第405回 “歴史香る”もろやまハイキング

受付印

●コース／東毛呂駅(受付)…出雲伊波比神社…滝ノ入特産の里直売所…塩沢の滝…桂木展望台…東毛呂駅(ゴール)

■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

第404回 ～東にも嵐山あり～ 嵐山渓谷紅葉ハイキング

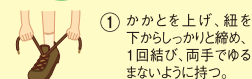
受付印

●コース／武蔵嵐山駅…嵐山町ステーションプラザ「嵐ナビ」(受付)…埼玉県立嵐山史跡の博物館…二瀬橋…千騎沢橋…千年の苑…冠水橋…嵐山渓谷(展望台)…与謝野晶子歌碑…嵐山渓谷(展望台)…嵐山農産物直売所…武蔵嵐山駅(ゴール)

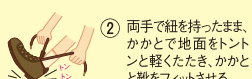
■参加証 ※スタート時に受付スタッフにお渡しください。本コースはゴール受付はございません。

ご自宅 最寄駅	線	駅	年齢	歳	男・女
東武健康ハイキングには ①今回が初めて ②何回か参加している					

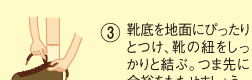
正しい靴の履き方



① かかとを上げ、紐を下からしっかりと締め、1回結び、両手でゆるまないように持つ。



② 両手で紐を持ったまま、かかとで地面をトントンと軽くたたき、かかとと靴をフィットさせる。



③ 靴底を地面にぴったりとつけ、靴の紐をしっかりと結び、つま先に余裕をもたせましょう。

服装と携行品

帽子＝熱中症防止。通気性がある手軽にたたためるものがよい。
リュックサック＝肩紐が広く、ウエストベルトの付いているもの。
雨具＝携帯に適した折りたたみ傘。風などに強いポンチョもおすすめ。
軍手＝岩場や木々に触れることも多く、特に山のハイキングには必需品。また、寒い時期の防寒にもなります。
シューズ＝町中や低山は簡単なウォーキングシューズでも問題ありませんが、勾配のある山歩きにはハイカットの靴がおすすめ。
水筒＝水分補給は欠かせません。スポーツドリンクも良いでしょう。
絆創膏・虫刺され用軟膏＝靴ずれや虫刺され対策に!
保険証の写し＝万一のために持参しましょう。

各回の「難易度」を分かりやすく表示していますので参考にしてください。

街歩きレベル

コースのほとんどが市街地の散策。

初心者レベル

アップダウンなしまたはゆるやかなアップダウン。

一般レベル

やや急なアップダウンあり。

健脚レベル

急なアップダウンあり。