

駅長おすすめの JR九州 ウォーキング 2025年秋編

危険! 交通ルールを守りましょう

- コース中、歩道の無い道や細い道を通行する場合は、車や自転車などにご注意ください。また、絶対に車道を歩かないようにしてください。
- 道路は広がって歩かないようにしましょう。また、横断歩道は急がず安全を確かめて渡りましょう。
- コース周辺にお住まいの方のご迷惑にならないようマナーを守りましょう。

熱中症に注意しましょう

- こまめに水分、適宜塩分を補給しましょう。
- マスクを着用されている場合は、適宜マスクを外しましょう。



◎体調が優れない場合は、ウォーキングを控えましょう。
◎けが等に十分注意し、ご自分のペースや体調に合わせたウォーキングを心掛けましょう。
◎医師、看護師等は控えておりません。コース途中で気分が悪くなった場合は、無理せずウォーキングを中断しましょう。
◎ウォーキング中の負傷等につきましては、責任を負いかねますので、予めご了承ください。

昼食/トイレ等について

- あか牛井専門店 ごとう屋
内牧店(11:00開店)
 - 大阿蘇ラーメン 火の国
(11:00開店)
- トイレはマップを確認してください。

コース上の注意及び特長

・平坦な道になっております。
コース途中には歩道がない箇所、狭い箇所がございます。
車等に十分ご注意ください、ウォーキングをお楽しみください。

・裏面のマップは、実際の縮尺とは異なります。

・各施設ご利用の際は、営業時間にご注意ください。

【お帰りの列車のご案内】



阿蘇駅の
時刻表

主催／肥後大津駅
協力／阿蘇内牧温泉 湯巡追荘

JR九州アプリ
ダウンロード



iOSの方



Androidの方



おすすめ

- あか牛井専門店 ごとう屋内牧店 営業時間 11:00～L.O 15:00

- 阿蘇内牧温泉 湯巡追荘 営業時間 6:00 ～ 25:00



阿蘇内牧温泉 湯巡追荘

- 道の駅阿蘇

2025年12月6日(土) 内牧温泉と雄大な阿蘇の景色を満喫コース

内 牧 駅 → 阿 蘇 駅

コ ー ス 距 離 約 12 km
所 要 時 間 約 3.0 時間
ゴ ー ル 受 付 時 間 15:30 まで



満足度大賞



アンケートに回答すると抽選で

豪華賞品が当たる!

皆さまのご意見をお聞かせください。

ウォーキングコース WC トイレ設置場所



ウォーキング係員配置箇所

(状況により変更する場合があります)



昼食おすすめポイント