なかがわエニウェイウォーク

スタート地点、ゴール地点は自由！

自身の好きなコースで 20 分以上ウォーキングをして

開催時間内に６つあるチェックポイントのいずれかにゴールして参加賞をゲットしよう！

2025 11/8 土

9：00～12：00

参加無料

事前申込不要

習慣化への第一歩

参加方法

- 自宅や駅などからウォーキングスタート！
- チラシの裏面にスタート地点・時間を記入
- 開催時間内にいずれかのチェックポイントにゴール！
- チェックポイントでスタンプを押印してもらい参加賞を受け取る（各チェックポイントにつき１つの参加賞をお渡しします）

歩くことで得られる健康効果

- **肥満予防**
- **病気予防**
  （高血圧や糖尿病の予防）
- **ストレス解消**
  （不安やうつ症状の軽減）

中川区マスコットキャラクター「ハボン」

1日 20分以上

健康効果を得るためには、週に150～300分の有酸素運動（成人以上の場合）が必要だよ！

まずは20分から初めてみてね～！

習慣化して健康な身体を目指そう！

中川区マスコットキャラクター「ナッピー」

チェックポイント

①露橋公園 ②松葉公園 ③荒子公園 ④野田公園 ⑤前田速念寺 ⑥富田公園

※裏面にチェックポイントマップあります

※当日、開催時間中に③荒子公園にて、モルック体験を行います

主催　中川区体育協会・中川区スポーツ推進委員連絡協議会・中川区役所

協力　スターキャット株式会社

お問い合わせ　中川区役所地域力推進課　052-363-4325

当日のお問い合わせ　名古屋おしえてダイヤル　052-953-7584

名古屋おしえてダイヤル　Web サイトはこちらから▶

なかがわエニウェイウォーク　チェックポイントマップ

スタート時間	スタート地点

※ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害について、
　一切の責任を負いません。
※保険には加入しませんので必要な方は各自でご加入ください。
※当イベントは悪天候により中止となる場合があります。
　開催有無の確認は「名古屋おしえてダイヤル」にてご案内
　いたしますので、当日の８：00 以降に各自でご確認ください。
※参加賞は、数に限りがございます。

チェックポイントスタンプ押印欄

①露橋公園	②松葉公園	③荒子公園	④野田公園	⑤前田速念寺	⑥富田公園
時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分