

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

荒子公園で
モルック体験をやるよ～
みんな来てね～

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）

中川区マスコットキャラクター「ハボン」

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)

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



※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

スタート時間 スタート地点