

スマホ



駅ちかウォーキング

3/23日 開催

予約不要

参加無料

雨天決行(荒天中止)

名古屋市立大学・中京大学両教授による
ミニセミナー同時開催!!

学んで実践! 健康のためのウォーキング

せっかく歩くなら、
正しい知識を身につけてからに
しませんか??

日時 3月23日(日) ※内容は同じです
第1回 9:30~10:00 第2回 10:20~10:50

場所 名古屋市立大学
桜山(川澄)キャンパス さくら講堂

定員 各回150名 計300名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

事前申込制
申込締切
3月17日(月)



スタート
桜山駅

ゴール
八事駅

距離 約6km
所要時間 約1時間30分

受付不要
好きな時間に
スタート!

まずは
アプリをダウンロード

なごや歴史探検

検索



名古屋市の歴史に触れ、文化遺産や
観光スポット等の情報を知ることが
できる観光案内アプリです。
(なごや歴史文化活用協議会)



当日の参加方法

- 市バス・地下鉄に乗って桜山駅へ
- アプリで本コースを選択しスタート(スタート受付はありません)
- アプリの地図を頼りにチェックポイントを巡る
(GPS機能を用いた位置情報によりチェックポイントに近づくとスタンプ獲得)
- すべてのスタンプを集め、アプリからアンケートに
回答するとプレゼントに応募できます
詳しくは交通局ウェブサイトをご覧ください。

PRESENT

抽選で50名様に
1,000円分の
マナカチャージ券を
プレゼント!

テーマ①

「健康寿命を延ばすためのウォーキング」

今までのウォーキングでは不十分だった?
健康づくりに効果のある歩き方についてお伝えします。
講師 名古屋市立大学 理学研究科 高石鉄雄 教授



テーマ②

「加齢に伴う歩行機能低下について」

筋肉の衰えをどう予防する?正しい知識を身につけ、
いつまでも元気に歩く方法をお伝えします。
講師 中京大学 スポーツ科学部 渡邊航平 教授



申込方法等詳細は、名古屋市立大学ウェブサイトまたは交通局ウェブサイト
をご確認ください。

ミニセミナーについてのお問い合わせ

名古屋市立大学企画課(土・日・祝を除く8:45~17:30)

TEL 052-853-8308 FAX 052-853-0551

参加方法・コースについてのお問い合わせ

名古屋市交通局乗客誘致推進課(土・日・祝を除く8:45~17:30)

TEL 052-972-3816 FAX 052-972-3817