

smart wellness mitsuke スマート ウェルネスみつけ

健康ウォーキングロード コースマップ

【ウェルネスコース】

見附市



「ウェルネスコース」とは、健康を意識し歩くことに専念し、ふるさとセンターを起点に30分から1時間程度歩くコースです。

葛巻地区ふるさとセンター発着
5,500歩コース [約3.3km]
表 2-①・葛巻①

西中学校周辺コース



葛巻地区ふるさとセンター

スタート 葛巻地区
ゴール ふるさとセンター



まちな駅
(小さなギャラリーの駅画房版)



まちな駅
(健康野菜の駅)

花街道・開運橋・重遠橋コース

豆知識 3

歩く前に… まずは体調チェック!

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 熱はありませんか? | ☐ 頭痛、胸痛、関節痛は |
| ☐ 体はだるくないですか? | ☐ ありませんか? |
| ☐ 睡眠は十分でしたか? | ☐ 疲れていませんか? |
| ☐ 食欲はありましたか? | ☐ 運動する意欲はありますか? |

体調が悪いときは身体を休めることが第一です!



見附市健康福祉課 TEL.61-1370