



- ふるさとセンター
- 水飲み場
- ベンチ
- 健康遊具
- トイレ
- 駐車場
- 公園
- 体育館



smart wellness mitsuke スマートウェルネスみつけ  
**健幸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 「ミック」

「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。

**スタート** 葛巻地区  
**ゴール** ふるさとセンター



葛巻地区ふるさとセンター

**葛巻地区ふるさとセンター発着**  
**8,000歩コース [約4.8km]**  
 表2-①・葛巻②

花街道・開運橋・重遠橋コース



**知識 1**

**ウォーキングの効果**

- ウォーキングは有酸素運動です。
- 有酸素運動は、脳血管疾患の予防に効果があります。
- 内臓脂肪の燃焼に効果があります。

**知識 2**

**ウォーキングを活用して活動量を増やしましょう!**

- 歩数を歩行時間で覚えましょう。  
**10分歩いて約1,000歩目安**
- 歩数計を活用しましょう。
- まずは、1日30分・3000歩を増やすことを目標に!  
**30分 = 10分間 × 3回**  
 に分けて歩いてOK。

