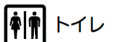


smart wellness mitsuke スマートウェルネスみつけ

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



「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。

新潟地区ふるさとセンター発着
6,000歩コース [約3.6km]
表 2-①・新潟①

小栗山町コース



スタート 新潟地区
ゴール ふるさとセンター
※原則平日のみ



新潟地区ふるさとセンター

新潟町コース



豆知識 3

食べることも健康づくりです

肥満や生活習慣病の予防には、運動と合わせて食べることも大切です。見附市では日本型食生活をすすめています。



特にカロリーの取り過ぎにつながるお菓子やアルコールなど嗜好飲料のとり方には気をつけましょう！



見附市健康福祉課 TEL.61-1370