



- | | | | |
|----------|------|-----|------|
| 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 |

「ウエルネスコース」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。

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

【ウエルネスコース】

見附市 「ミック」

新潟地区ふるさとセンター発着
5,700歩コース [約3.4km]
表 2-①・新潟②

新潟町コース

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



豆知識 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。

豆知識 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。
- 日常生活ではなるべく歩いて移動するよう心がけましょう。

