

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



稚児清水川下流・刈谷田川コース



上北谷地区ふるさとセンター発着  
3,300歩コース [約2.0km]

表2-①・上北谷①

稚児清水川上流コース



上北谷地区ふるさとセンター

スタート 上北谷地区  
ゴール ふるさとセンター

※原則平日のみ

## 豆知識 3

### 熱中症の予防対策

日差しが強い時、高い気温や湿度の日に起こりやすくなります。その日の環境に応じた運動や、十分な休息、水分補給を行うことが大切です。



ウォーキング中に体調がおかしいと感じたら…

- 涼しい場所で衣服を緩め、スポーツドリンク等を飲んで、横になって体を休めましょう。
- 濡れタオルなどで体を冷やしましょう。
- 吐き気、目まい、頭痛などの症状がある場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

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。