

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」

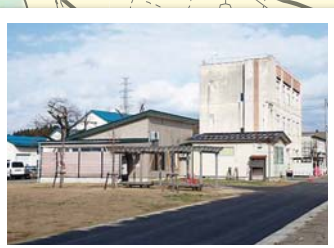
「ウェルネスコース」とは、健康を意識し歩くことに専念し、ふるさとセンターを起点に30分から1時間程度歩くコースです。

上北谷地区ふるさとセンター発着

4,500歩コース [約2.7km]

表 2-①・上北谷②

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



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 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**
- 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。
- 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**に分けて歩いてもOK。

