



- 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



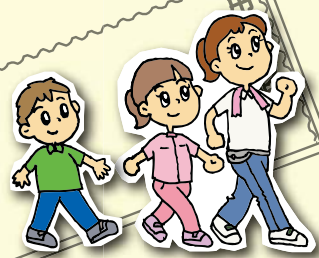
smart wellness mitsuke スマートウェルネスみつけ
健幸ウォーキングロード
コースマップ
 [ウェルネスコース] 見附市 「ミック」



「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。

今町田園地区ふるさとセンター発着
3,300歩コース [約2.0km]
 表2-①・今町田園①

ほのぼのの坂井コース



スタート 今町田園地区
 ゴール ふるさとセンター

※原則平日のみ



ほのぼのの田園コース

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OK。

