

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



- 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。



今町田園地区ふるさとセンター発着
6,200歩コース [約3.7km]
表 2-①・今町田園②

ほのぼの田園コース

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



今町田園地区ふるさとセンター



知識 3

ウォーキングで消費できる食べ物の量 (目安)



50分 250kcal



大福1個



クリームパン1個

※大人がおおよそ消費できるエネルギー量になります。

※出典：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション

見附市健康福祉課 TEL.61-1370