



「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 スマートウエルネスみつけ
**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 「ミツケ」

北谷南部地区ふるさとセンター発着
5,000歩コース [約3.0km]
表 2-①・北谷南部①

イルミネーションコース



北谷南部地区ふるさとセンター

スタート 北谷南部地区
ゴール ふるさとセンター

※原則平日のみ

0 100 200 300 400 500m

..... ホタルコース

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
- 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。

