

smart wellness mitsuke スマート ウェルネス みつけ

# 健康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



「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。

北谷南部地区ふるさとセンター発着  
4,200歩コース [約2.5km]  
表2-①・北谷南部②

## ホタルコース

### 豆知識 3

安全にウォーキングを楽しむ為に準備運動とクールダウン（整理体操）にストレッチを取り入れましょう。

#### ①ふくらはぎ

壁を手で押すような気持ちで



足幅はふくらはぎが心地よい張りを感ぜさせる程度で保持する

かかととは床につける  
両方のつま先は前に向ける

#### ②ももの前

壁に手を添える



背筋を伸ばして行う  
ゆっくりと片足を曲げ足の甲をもつ  
ももの前が心地よい張りを感ぜるところで保持する  
ひざは真下における

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



北谷南部地区ふるさとセンター

イルミネーションコース

0.5km

1.0km

1.0km

まちなかの駅  
(橋沢いやしの駅)