




- 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

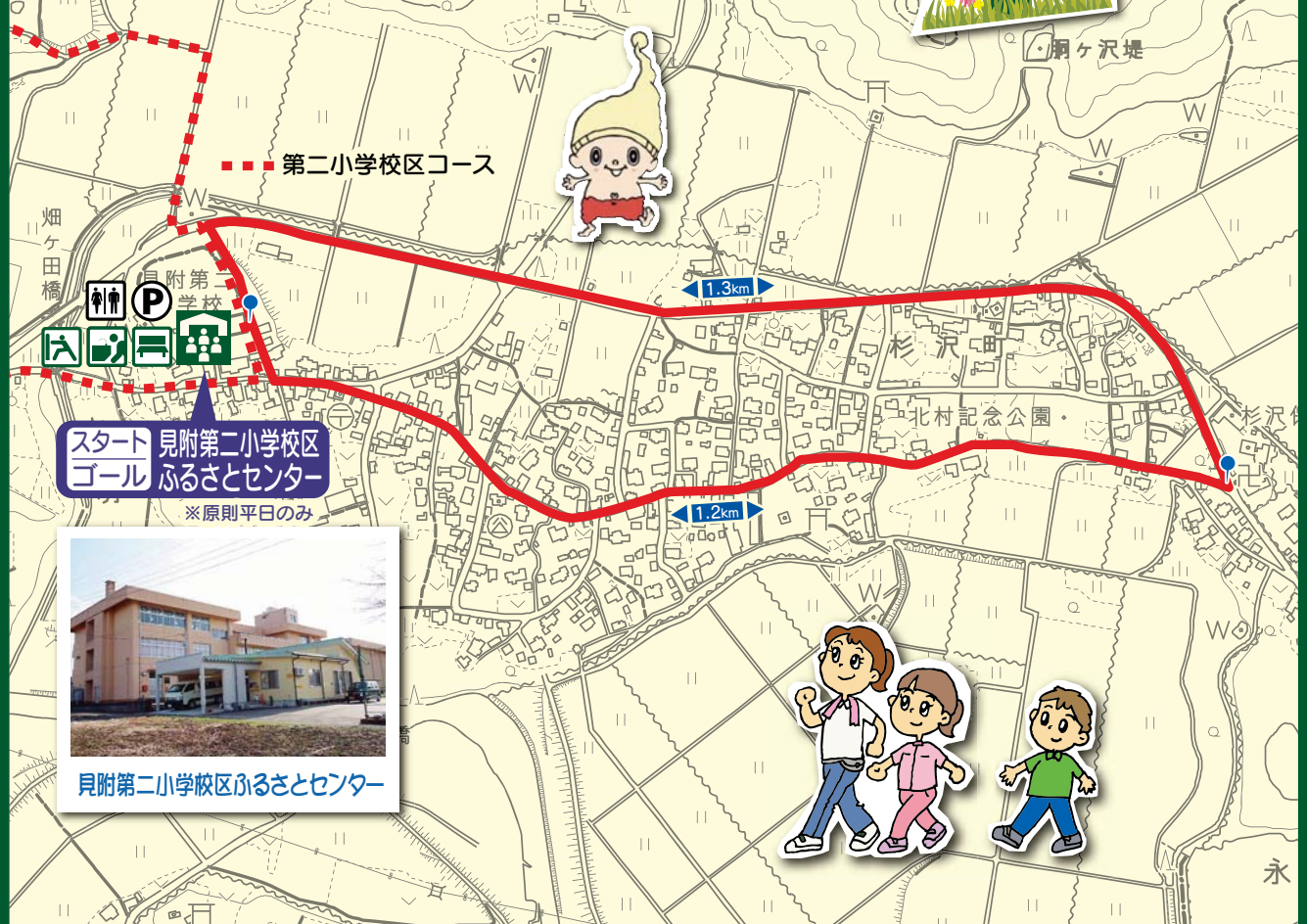
健幸ウォーキングロード コースマップ

【ウエルネスコース】

見附市  「ミツケ」

見附第二小学校区ふるさとセンター発着
4,200歩コース [約2.5km]
表2-①・見附第二小①

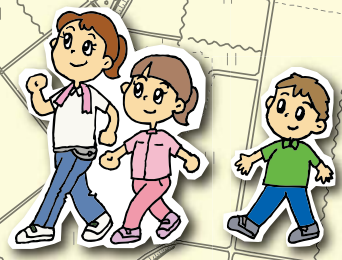
コミュニティ杉澤周回コース



スタート 見附第二小学校区
ゴール ふるさとセンター
※原則平日のみ



見附第二小学校区ふるさとセンター



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。

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。

