

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

【ウエルネスコース】

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。

見附第二小学校区ふるさとセンター発着  
8,800歩コース [約5.3km]  
表 2-①・見附第二小②

## 第二小学校区コース



### 豆知識 3

### ウォーキングのポイント(フォーム)

- 頭は揺らさずしっかりと!
- 肩は力を抜いてリラックス
- 腰の回転で歩幅を広げて
- しっかりと大地をキック
- 視線はまっすぐ
- 呼吸は自分のリズムで
- ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう!
- 膝を伸ばしてかかとから着地



※出典：つくばウエルネスリサーチ

0 100 200 300 400 500m



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