



「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。



緑葉会館

スタート
ゴール 緑葉会館

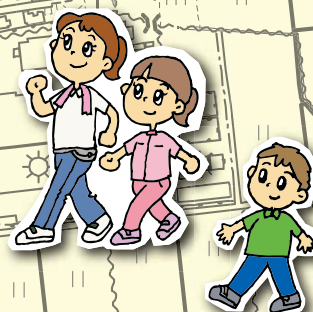
※原則平日のみ

緑葉公園

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 「ミツケ」

北谷北部地区「緑葉会館」発着
3,700歩コース [約2.2km]
表2-①・北谷北部①

南中学校・旧トツテツコース



体育館・名木野小学校
周辺コース

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回に分けて歩いてもOK。

