

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。

北谷北部地区「総合体育館」
5,000歩コース [約3.0km]
表2-①・北谷北部②

体育館・名木野小学校周辺コース

スタート
ゴール 総合体育館

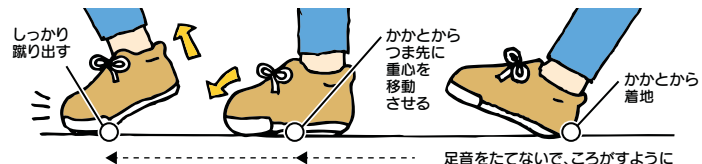


「川の駅・見附市総合体育館施設」併用

豆知識 3

ウォーキングのポイント(足の運び方)

かかとからつま先への重心移動



足音をたてないで、ころがすように
※出典：つくばウェルネスリサーチ

見附市健康福祉課 TEL.61-1370

南中学校・旧トツテツコース 名木野町