

0 100 200 300 400 500m



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



「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。

今町町部地区ふるさとセンター発着
5,000歩コース [約3.0km]
表 2-①・今町町部①

今町まちなかコース



JA虹のホール
今町

1.5km

株ハウゼリファイン
みつ



今町児童公園



今町地区体育館

スタート 今町町部地区
ゴール ふるさとセンター



今町町部地区ふるさとセンター

地蔵尊

諏訪神社
開

今町子育て支援センター

0.8km

見附市役所今町出張所

イングリッシュガーデンコース

株カトウ
AM倉庫

豆知識 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。

豆知識 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
- 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!
- 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。
- **30分 = 10分間 × 3回**
に分けて歩いてOK。

