

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。

庄川平ふるさとセンター発着
8,000歩コース [約4.8km]
表 2-①・庄川平②

庄川平周回コース

豆知識 3

ウォーキングを継続するための工夫

他の運動に比べると比較的単調なため、飽きやすくなります。長く続けるために工夫してみましょう。

- ① ウォーキング日誌・記録をつける
- ② 仲間と歩く・イベントに参加する
- ③ 違うコースや郊外を歩く



0 100 200 300 400 500m



開 伊吹神社



まちの駅(水車小屋)

石地川

開 神明神社

祀 庄川寺

スタート 庄川平
ゴール ふるさとセンター



庄川平ふるさとセンター

庄川児童公園

八幡宮神社 開



まちの駅(介護の駅)

刈谷田川

