



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
4,900歩コース [約3.4km]
表 2-①・庄川平①

庄川平一望コース

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

庄川平周回コース

刈谷田川



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
- 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。

