



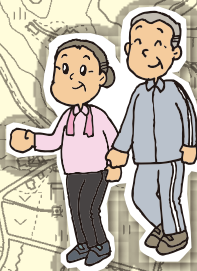
smart wellness mitsuke スマートウェルネスみつけ
**健幸ウォーキングロード
コースマップ**
【ウェルネスコース】 見附市



「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。

**見附町部東地区
まちなか東ふるさとセンター発着
6,700歩コース [約4km]**
表 2-①・見附東①

見中運動公園コース



**スタート まちなか東
ゴール ふるさとセンター**



まちなか東ふるさとセンター

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!
30分=10分間×3回
に分けて歩いてOK。

