



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]



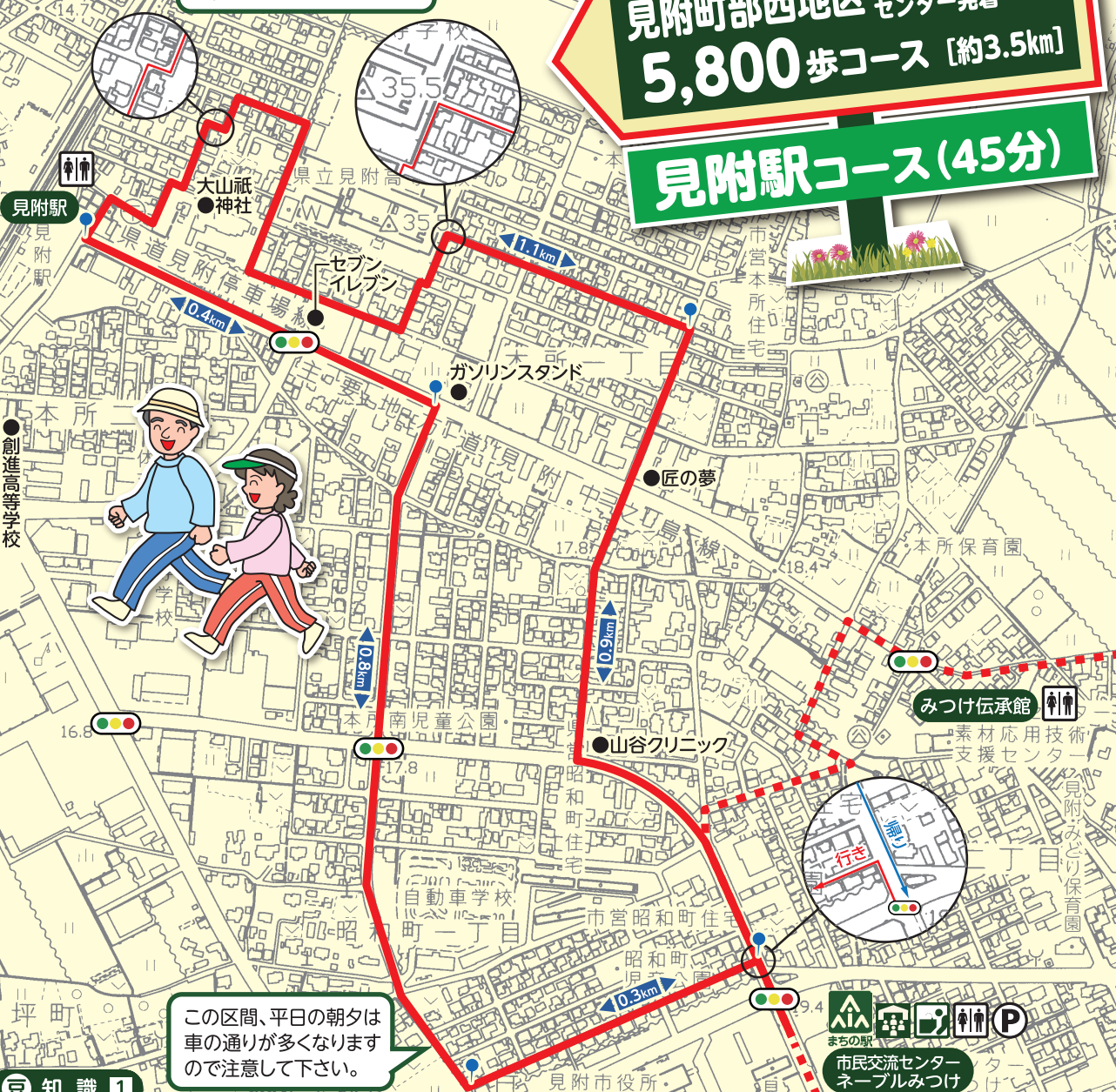
見附市

見附のイメージキャラクター「みつけ」

「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。

見附町部西地区 まちなか西ふるさとセンター発着
5,800歩コース [約3.5km]

見附駅コース(45分)



この区間、平日の朝夕は車の通りが多くなりますので注意して下さい。

豆知識 1

水分補給のポイント

- ① 一度に大量摂取してもうまく吸収されません。運動前・中・後にこまめに摂取しましょう。
- ② のどが乾いた、と感じたときにはすでに脱水が始まっています。渴きを感じる前に意識して補給しましょう。
- ③ 大量に発汗した時には、水分と同時に塩分・糖分も補給しましょう。



スタート まちなか西ふるさとセンター

※原則平日のみ



「ねぶらみつ内」
まちなか西ふるさとセンター