

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**  
 [ウエルネスコース]



- ふるさとセンター
- 水飲み場
- ベンチ
- 健康遊具
- トイレ
- 駐車場
- 公園
- 体育館

「ウエルネスコース」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。

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。

見附町部西地区 まちなか西  
**4,300歩コース** [約2.6km]

**見小コース(35分)**



**スタート** まちなか西  
**ゴール** ふるさとセンター  
※原則平日のみ

**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**
- 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**
- 日常生活ではなるべく歩いて移動するように心がけましょう。
- 歩数計を活用しましょう。OK!



「ネパールみつけ内」  
**まちなか西ふるさとセンター**