

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]

見附市



見附市のイメージキャラクター「ミツケ」

道の駅・パティオにいがた発着
8,300歩コース [約5.0km]
表2-①・今町町部②

イングリッシュガーデンコース



豆知識 3

間食は「時間」「量」「質」に注意!

せっかく運動しても、
間食を食べ過ぎては
元も子もありません。

おすすめ!
80kcalの果物・乳製品の例

- ① 時間を決めて
- ② 食べる量を決めて
3食に影響のない1日80kcalが
おすすめです。
- ③ 高脂肪、高カロリーなものは
避けましょう。



牛乳コップ1杯
(120ml)



プレーンヨーグルト(120g)



バナナ1本

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

0 100 200 300 400 500m
今町まちなかコース
N

スタート 道の駅パティオにいがた
ゴール (刈谷田川防災公園)

刈谷田川防災公園
上新田展望台公園
上新田児童公園



道の駅 パティオにいがた

刈谷田川
1.2km



アークプラザ
見附



えむの郷親水公園

富源商事(株)
新潟支店

みつけイングリッシュ
ガーデン

公園 水飲み場 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。