

No.11	<p>コース名：盛南地区でソウルフードを食べちゃおう</p> <p>コース</p>
<p>地域のお宝：盛岡南公園球技場（盛岡市永井）</p> <p>朝 9 時から利用できる盛岡南公園球技場。5 月～11 月は天然芝のグラウンドも利用でき、岩手山や南昌山を眺めながらサッカーやラグビーが楽しめます。早起きして盛岡南公園球技場を出発し、約 3 km 先のパン屋さんでパンを購入。盛岡南公園球技場に戻り公園のベンチで食べるパンは最高においしく感じます。行きは上りが続く難コースですが達成感のある至福の時間を味わえます。</p>	
<p>■コースとお宝紹介者：株式会社オリテック21 櫻岡 賢拓（盛岡市）</p>	
<p>♡健康づくりぺっこ情報：右手に” 福田パン”、左手には” 牛乳”、” 野菜 100%ジュース” などがおススメ。摂取エネルギーが気になる方は、ブラックコーヒーなどのノンシュガードリンクを！</p>	
<p>■コースの距離：6.4 km ■歩行数：9, 143 歩 ■所要時間：1 時間 36 分</p> <p>■消費エネルギー：男性 302kcal 女性 252kcal</p>	

