No.1	コース名：つなぎ温泉ぐるっと歴史再発見コース〔盛岡市〕

地域のお宝：つなぎ石

つなぎ温泉の散策といえば、御所湖周辺や足湯・手湯を思い浮かべる方も多いかも。つなぎ温泉「つ・な・ぎ」の由来を、改めて確かめてみませんか。つなぎ石のその先は源泉公園。温泉卵つくりも楽しめます。坂道を避けて、藤倉神社までつなげるショートコースもあります。

■コースとお宝紹介者：温泉卵

♡健康づくりぺっこ情報：途中で手足を温めながら、「つなぎ」の由来を再確認！

■コースの距離：2.7ｋｍ　■歩行数：3,857 歩　■所要時間：42 分
■消費エネルギー：男性　128kcal　　女性　106kcal

イラスト協力：盛岡大学文学部児童教育学科　／　健康づくりぺっこ情報作成協力：盛岡大学栄養科学部栄養科学科