

No.7

コース名：**かわさき砂鉄川堤防ウォーキングコース**〔一関市〕

**地域のお宝：砂鉄川と北上川の合流点から見た北上大橋（鉄の恐竜橋）**

北上川に合流する砂鉄川河口周辺にある川崎市民センターをスタートし、上流の鶴巻橋までのエリアの堤防を一周するコース。町のシンボルの一つ「北上大橋」に見守られ、川風を体感しながら門崎の平地と山並を一望でき、自然と構造物が融合した風景を楽しめる。コース周辺には「河崎の柵」、「柳原白蓮碑」、「大乘寺」などの史跡スポットが点在する。

■コースとお宝紹介者：一関市川崎支所保健福祉課（一関市）

♡健康づくりぺっこ情報：史跡を巡る文化コースパート2。川風を体感しながら歴史を楽しむエンジョイウォーク。体調に合わせて距離を選ぼう。

（2 kmコース）

■コースの距離：2.0 km ■歩行数：2,857 歩 ■所要時間：30 分

■消費エネルギー：男性 95kcal 女性 79kcal

（3 kmコース）

■コースの距離：3.0 km ■歩行数：4,286 歩 ■所要時間：48 分

■消費エネルギー：男性 142kcal 女性 118kcal

（5 kmコース）

■コースの距離：5.0 km ■歩行数：7,143 歩 ■所要時間：78 分

■消費エネルギー：男性 236kcal 女性 197kcal

