

No.4

コース名： **気軽にお散歩コース**

地域のお宝： **岩手県立美術館、中央公園**（盛岡市本宮）

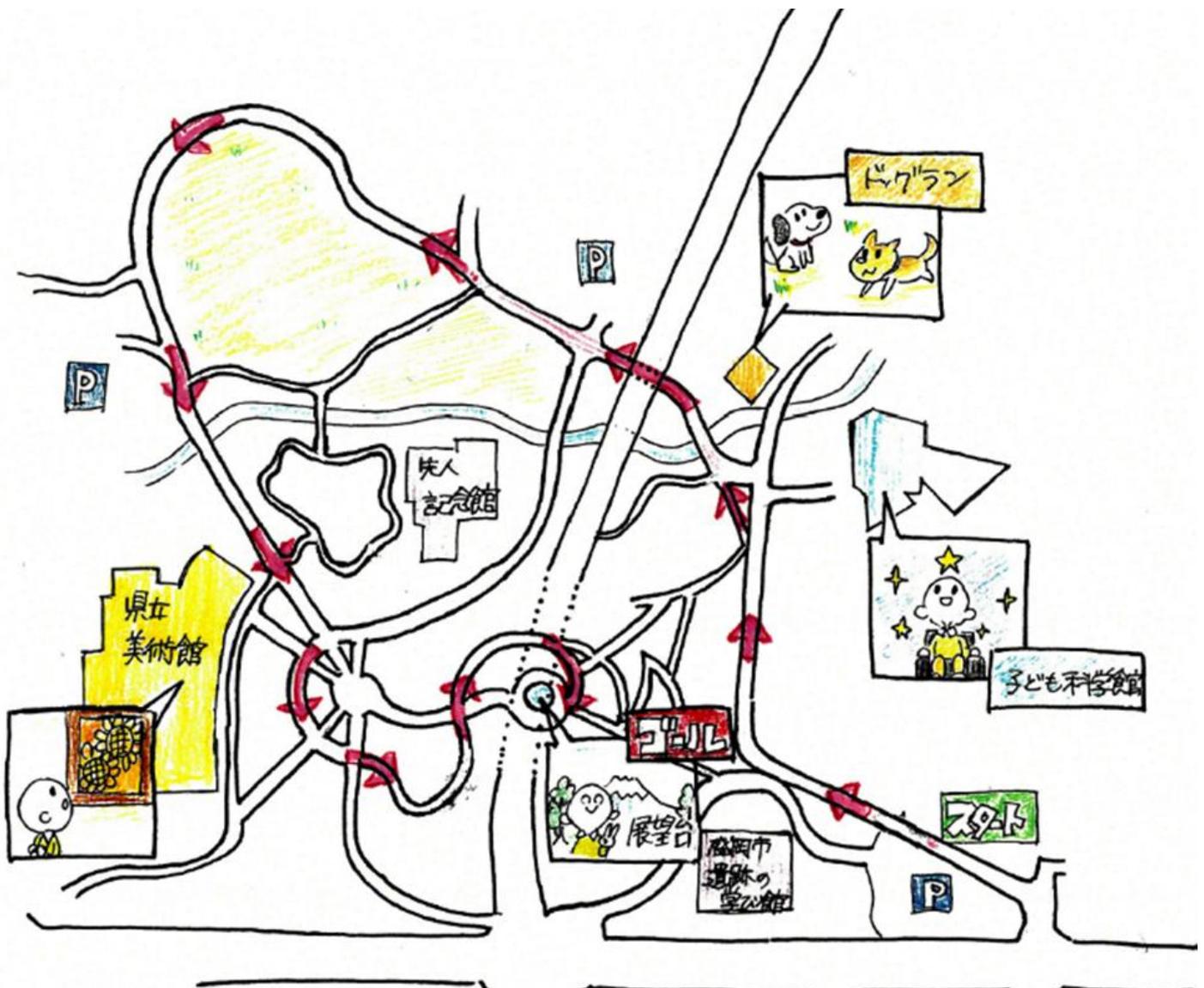
遊びも、学びもできる、手軽に始められるコースで、季節毎、何度でも行きたくなるコースです。

■コースとお宝紹介者：明治安田生命保険相互会社 盛岡駅前営業部（盛岡市）

♡健康づくりぺっこ情報：展望台からの眺めを楽しみにレッツゴー。

■コースの距離：3.2km ■歩行数：4,571歩 ■所要時間：48分

■消費エネルギー：男性 151kcal 女性 126kcal



健康づくりぺっこ情報作成協力：盛岡大学栄養学部栄養科学科