

No.5

コース名：好摩 わくわく しぜん まんきつコース

地域のお宝：ちよろちよろ清水、ミズバショウ公園（盛岡市好摩）

地域の方が、大切に使用している「ちよろちよろ清水」（お茶やコーヒーがおいしくなるそうです。）、皆さんで守り、整備している「ミズバショウ公園」、それに至るまでの道路も自然を満喫できる、平坦なコースです。自然の風を感じながら気持ちよく歩けます。四季折々の花や植物、虫が見られます。遠くの美しい姿の姫神山が望めます。

■コースとお宝紹介者：野中の一軒家（盛岡市）

♡健康づくりぺっこ情報：“ちよろちよろ清水”で水分補給。からだの中から清らかに！

■コースの距離：1.9km ■歩行数：2,714歩 ■所要時間：30分

■消費エネルギー：男性 90kcal 女性 75kcal

