

No.13

コース名：のんびりウォーキングコース〔宮古市〕

地域のお宝：山口川、宮古市魚菜市场

長年の浄化活動で水質が回復しきれいになった山口川、新鮮な魚介類や野菜を購入できる宮古市魚菜市场を回るコースです。川のせせらぎや新鮮な海の幸から、宮古市の豊かな自然を感じてください。

■コースとお宝紹介者：青森県立保健大学 健康科学部栄養学科 鎌田 恵美

♡健康づくりペっこ情報：2か所ある公園内をグルグルすれば、歩数と身体活動量アップが期待できます！

■コースの距離：1.7 km ■歩行数：2,429 歩 ■所要時間：24 分

■消費エネルギー：男性 80kcal 女性 67kcal

