

No.22

コース名：ゆっくりまったり

ご褒美付きウォーキングコース

地域のお宝：毛越寺（平泉町大沢）

世界遺産に登録されている毛越寺は、特別史跡・特別名勝と文化価値を国から二重に指定されています。庭園には、大きな池を中心に平安時代の美しい景観を感じることができます。途中休憩で糖分補給をして平泉の街並みを散策しながら最後に温泉でウォーキングの疲れを癒しましょう。

■コースとお宝紹介者：宮城学院女子大学 菅野 千宙（奥州市）

♡健康づくりペっこ情報：しっかりウォーキングした後は、水分補給と温泉浴。

■コースの距離：2.5km ■歩行数：3,571歩 ■所要時間：36分

■消費エネルギー：男性 118kcal 女性 98kcal



健康づくりペっこ情報作成協力：盛岡大学栄養科学部栄養科学科