

No.27

コース名：開運！十二支巡りウォーキング★

地域のお宝：巽山公園、やませ土風館（久慈市中町）

久慈中心部を至近距離で十二支巡りできる全国でも珍しいコースです。久慈市特有の冷涼な風と森を歩くことで木漏れ日の適度な紫外線を浴びながらリフレッシュできます。巽山公園は沢山の桜の木があったり、久慈湾までもが一望できる憩いの場所です。ゴールの土風館は地元の文化や歴史特産品があり久慈の宝庫となっています。

■コースとお宝紹介者：明治安田生命保険相互会社

kizuna 健活プロジェクトチーム（久慈市）

♡健康づくりペっこ情報：自分の干支はどこにある？パワースポットを巡って見つけてみよう。

■コースの距離：3 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



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