

No.14

コース名：遠野中心市街地ウォーキングコース

地域のお宝：こども本の森遠野（遠野市中央通り）

令和3年7月にオープンした「こども本の森 遠野」は想像力と創造力を育む場となることを願ってつくられた、本のある空間を思い思いの過ごし方で楽しむ文化施設です。

■コースとお宝紹介者：明治安田生命保険相互会社遠野営業所（遠野市）菊池 歩

♡健康づくりペっこ情報：読書の前のウォーミングアップに親子ウォーキング。心身のバランスが大事！

■コースの距離：1.5km ■歩行数：2,143歩 ■所要時間：24分

■消費エネルギー：男性 71kcal 女性 59kcal

