

No.6

コース名：かわさき千厩川堤防・北上大橋ウォーキングコース〔一関市〕

地域のお宝：春の千厩川堤防桜づつみと朝夕の北上大橋の表情

千厩川堤防コースは、千厩川河口周辺にある川崎体育センターをスタートし、上流の千石公園までのエリアを一周する。北上大橋に見守られ薄衣の田んぼの真ん中の道を東に縦断し、千石公園、折坂橋、桜づつみの対岸を巡り四季折々の里山、田園風景を楽しめる。コース周辺には「住還塚」、「笠松」、「薄衣城址」などの史跡が点在する。また、北上川堤防を経由し北上大橋を渡るコースは手軽であり、人によってはスリルを体感できる。

■コースとお宝紹介者：一関市川崎支所保健福祉課（一関市）

♡健康づくりペっこ情報：史跡を巡る文化コースパート1。雄大な北上川の流れに、悠久の歴史を感じとろう。ロングコースは水分補給を忘れずに。

(2 kmコース)

■コースの距離：2.0 km ■歩行数：2,857 歩 ■所要時間：30 分

■消費エネルギー：男性 95kcal 女性 79kcal

(3 kmコース)

■コースの距離：3.0 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

(5 kmコース)

■コースの距離：5.0 km ■歩行数：7,143 歩 ■所要時間：78 分

■消費エネルギー：男性 236kcal 女性 197kcal

