

No.21

コース名：江刺の街散策コース

地域のお宝：江刺カルチャパーク（奥州市江刺）

江刺カルチャパークには大型複合遊具や巨大トランポリン、すべり台、平均台など大きくてカラフルな遊具が沢山あります。夏には噴水で水遊びをすることもできます。途中にある“くろしゅっと”でパンを買い、公園で食べるのも良いでしょう。子供と一緒に楽しんで歩くことができるウォーキングコースになっています。

■コースとお宝紹介者：佐藤 美紅（奥州市）

♡健康づくりペっこ情報：コース途中にあるおすすめパン屋さんでエネルギー補給したら、江刺カルチャパークでトランポリンにトライしてみましょ。全身を使うことで姿勢もよくなります。

■コースの距離：1.8km ■歩行数：2,571歩 ■所要時間：30分

■消費エネルギー：男性 85kcal 女性 71kcal

