

No.23

コース名：みやこ潮風ウォーキングコース

地域のお宝：うみどり公園（宮古市新川町）

東日本大震災から10年経ち、旧市役所跡地に公園がオープンしました。東北初のインクルーシブ遊具や多目的広場などを備えており、幅広い年齢層が楽しめるみやこのシンボルになっています。潮風を感じながら堪能できるコースです。

■コースとお宝紹介者：明治安田生命保険相互会社 やまひろ（宮古市）

♡健康づくりぺっこ情報：“うみどり公園”では遊具を使ってストレッチ。ふだん使わない部分を伸ばそう！

■コースの距離：2.4 km ■歩行数：3,429歩 ■所要時間：36分

■消費エネルギー：男性 113kcal 女性 95kcal

