

No.24

コース名：グリーンベルトを歩いて

「魚河岸テラス」への2000歩コース

地域のお宝：魚河岸テラス（釜石市魚河岸）

「魚のまち釜石」の発信拠点「魚河岸テラス」。海を見ながら食事を楽めます。もう少し歩きたい方は「尾崎神社」まで足を伸ばしてはいかがでしょうか……。足に自信のある方は階段を、自信のない方は坂道をゆっくり登って下さい。疲れも吹き飛ばすパワーがもらえます！！

■コースとお宝紹介者：明治安田生命保険相互会社釜石営業所 チームかまいし（釜石市）

♡健康づくりペっこ情報：海を見ながら、悠々散歩。一番のお目当ては地物のお魚？山を目指してさらに歩けば、神社パワーで健康度アップ？

＜魚河岸テラスまでのコース→＞

- 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

＜足を伸ばして尾崎神社までのコース→＞

- 距離：2.0km ■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

