

No.29

コース名：オドデ様こんにちはコース

地域のお宝：5つの滝、オドデ様（九戸村）

折爪岳から見る九戸村の綺麗な景色とおいしい空気を味わいながら、5つの滝とオドデ様の石像を巡りながら、スタンプラリー気分楽しんでみよう！！山頂から見る九戸の景色を眺めてみよう！！

■コースとお宝紹介者：岩手県立伊保内高等学校 九戸戦隊☆魅せるんジャー
2年 亀梨唯、佐々木楽樹、下村漣菜、十文字爽太、觸澤彩莉

♡健康づくりぺっこ情報：滝三昧！マイナスイオンを浴びながら山頂目指そう。

■コースの距離（往復）：7.2 km ■歩行数：10, 286 歩 ■所要時間：1 時間 48 分

■消費エネルギー：男性 340kcal 女性 284kcal



健康づくりぺっこ情報作成協力：盛岡大学栄養科学部栄養科学科