No.31	コース名：自然いっぱいコース

地域のお宝：九戸の豊かな自然（九戸村戸田）

自然を１番近くで感じることが出来る知る人ぞ知るお宝コースです。田圃や蝶や蜻蛉、道端の花々等、豊かな自然を満喫することが出来ます。それらの景色は、その日の時間帯や天気、気分によって全然違うので飽きることなく、日頃の疲れを癒してくれると思います。豊かな自然のコースで心も体も健康になりましょう。

■コースとお宝紹介者：岩手県立伊保内高等学校　（九戸村）
２年　桜庭千鶴（九戸戦隊☆魅せるんジャー）、月花美羽

♡健康づくりぺっこ情報：豊かな自然を感じながら、マイペースで歩こう。

■コースの距離：3.5ｋｍ　■歩行数：5，000 歩　■所要時間：54 分
■消費エネルギー：男性　165kcal　　女性　138kcal

スタート：源福寺

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