みやざき de SANTE　宮崎の大自然・文化に親しみながら健康づくりをはじめよう！

癒しの空間へのいざない 森林ウォーキングで 心地よい汗を流そう！

美味しい森の空気に癒されよう！

森林セラピー® 基地（日南市）

科学的証拠に裏付けされた森林セラピー®基地として認定された町が宮崎県内にも3つ（日之影町、綾町、日南市）あります。心癒やされる特徴のある散策コースとなっています。心理的ストレスは万病のもと。普段の生活でストレスを感じることも多いと思いますが、気分転換に森林を歩いてみてはいかがですか？森の癒やし効果でストレスが発散されるはず。今回は日南市北郷町の森林セラピー®基地へレッツゴー！

小鳥のさえずり、沢の音、美しい植物に癒されながら、心地よい汗をかいてみませんか？

猪八重渓谷ウォーキングコース

爽やかな空気を感じられる原生林と貴重な植物の宝庫、猪八重渓谷。

猪八重渓谷ウォーキングロード（通称コケロード）は、片道3キロ、往復6キロの照葉樹林の原生林等の自然を満喫しながら清流沿いを歩くことができ、折り返し地点の五重の滝をはじめとした複数の滝を見ることができます。

約300種（内20種が絶滅危惧種）の蘚苔植物が生育する蘚苔類の宝庫でもあり、貴重な蘚苔植物を見ることもできます。

6 五重の滝

2 学習の森

沿道の清流

3 1号橋
学習の森を過ぎてから五重の滝まで7本の橋を渡ります。

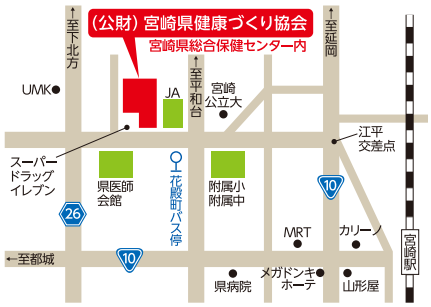
4 流合（はけあい）の滝

5 岩つぼの滝

1 入口

健康情報誌 Sante サンテ 宮崎
2023 September Vol.104

公益財団法人 宮崎県健康づくり協会
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2（総合保健センター）
TEL.0985-38-5512（代表）
FAX.0985-38-5014
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp
ホームページはこちらから！



（宮交バス市内線：平和台⑧花殿町バス停下車 徒歩5分）

都城事業所 都城保健所内　〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL.0986-21-0880 FAX.0986-21-6731
日南駐在 日南保健所内　〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL.0987-21-1350 FAX.0987-21-1351
小林駐在 小林保健所内　〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL.0984-23-7398 FAX.0984-23-8070
高鍋駐在 高鍋保健所内　〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL.0983-22-5767 FAX.0983-23-5139
延岡事業所 延岡保健所内　〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL.0982-35-0126 FAX.0982-35-0208
日向駐在 日向保健所内　〒883-0041 日向市北町2-16 TEL.0982-53-6082 FAX.0982-53-6286
高千穂駐在 高千穂保健所内　〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL.0982-72-3253 FAX.0982-72-4786