

宮崎すこやかナビ

家族で運動

遊び旅

休日は遊んで、体験して、
家族や友達と楽しもう！



宮崎市青島

ノルディック ウォーキング体験

ノルディックウォーキングとは、
専用のポールを使って歩行運動を
補助し、運動効果をより増強する
フィットネスエクササイズの
一種です。

青島の心地よい風を感じながらノルディックウォーキング
を体験できます。インストラクターに教えてもらいながら、
楽しく歩いて体を引き締めよう！

お問合せ 宮崎市青島ビーチセンター 渚の交番
TEL 0985-65-1055



児湯郡木城町

川原自然公園 スポーツ体験

コテージや
キャンプ施設も充実！
家族や仲間たちと一日遊んだ後は、
バーベキューやキャンプ
ファイヤでエンジョイ！

清流・小丸川の中流域に位置する川原自然公園。県内でも数少ない、常時力又一体
験ができるスポットです。県内では珍しい屋内ボルダリング施設や、マウンテンバイ
クの常設コースなども整備されており、大自然を満喫しながらアウトドアスポーツが
体験できます。必要な道具は貸出していますので、手ぶらでも楽しむことができます。

お問合せ 川原自然公園
TEL 0983-32-4122



宮崎市阿波岐原町

阿波岐原 森林公園市民の森

はなしょうぶを眺めながら
気持ちよくお散歩できます！



はなしょうぶ園

広さ4,300㎡のはなしょうぶ園には、宮崎市の花で
ある「はなしょうぶ」が約160種類・20万本植えられて
います。毎年5月中旬頃～6月上旬頃の開花時期に合わ
せて「はなしょうぶまつり」が開催され、県内外から多
くの人々が訪れます。

お問合せ 阿波岐原森林公園市民の森 管理事務所
TEL 0985-39-7308

遊具広場 (ぼうけん広場、ちびっこ広場、健康広場)

遊具や、ストレッチなどができる
健康遊具などが設置されています。
木陰やベンチもあり、ご家族で楽し
めるスポットです。

