

宮崎すこやかナビ  
**新感覚体験**  
**海の旅**

楽しく遊んでるだけなのに  
 身体も鍛えられる！  
 今流行りの“SUP”を  
 ご紹介！



今話題のカジュアル  
 ウォータースポーツ

**SUP** サップ  
 ってなに？

SUPとは「Stand Up Paddleboard（スタンドアップパドルボード）」の略称で、ハワイ発祥のウォータースポーツ。その名の通りボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく今注目のアウトドアアクティビティです。浮力が高く安定感のある専用ボードを使用するため、すぐに立てるのが特徴。サーフィンとは違い、初心者でも簡単に始めることができるのも魅力の1つ！また遊びながら体幹やバランスが鍛えられるとあって、女性を中心に、エクササイズ効果を求め始める人も多いです！

サップの上でヨガ



パドルを使ってスイスイ進んでいくだけでなく、その安定感から水上でヨガやフィッシングを楽しんだり、ペットと一緒に乗ったりすることも可能。

ペットも一緒に楽しめる！



また激しい波を乗りこなしたり、穏やかな湖面で寝っ転がってお昼寝をしたりなど、海・川・湖、それぞれのフィールドごとに違った楽しみ方が見つかるのもSUPならではの。

宮崎のSUP体験・レンタルショップ

**PAIA** (パイア)

TEL : 0987-67-5560

〒889-2162  
 宮崎県宮崎市青島1丁目16-1



ホームページは  
 こちら

**WATER BRAND KENGORIA**

TEL : 0985-71-0270

〒880-0841  
 宮崎県宮崎市吉村町曾師中甲 3104-6



フェイスブックは  
 こちら

**HIGH☆SURF** (ハイサーフ)

TEL : 0985-75-0473

〒889-2161  
 宮崎県宮崎市加江田4710-13



ホームページは  
 こちら



**(公財)宮崎県健康づくり協会**

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター内)  
 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>

QRコードから  
 簡単アクセス!



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