

休日は
元気
チャージ

自然いっぱい 感動体験!

心地よい風吹く季節、動物とのふれあいや自然体感、
ものづくり体験など県内各地へでかけよう!

*新型コロナウイルス対策で、営業形態が変更になる場合があります。
お問い合わせの上、おでかけください。

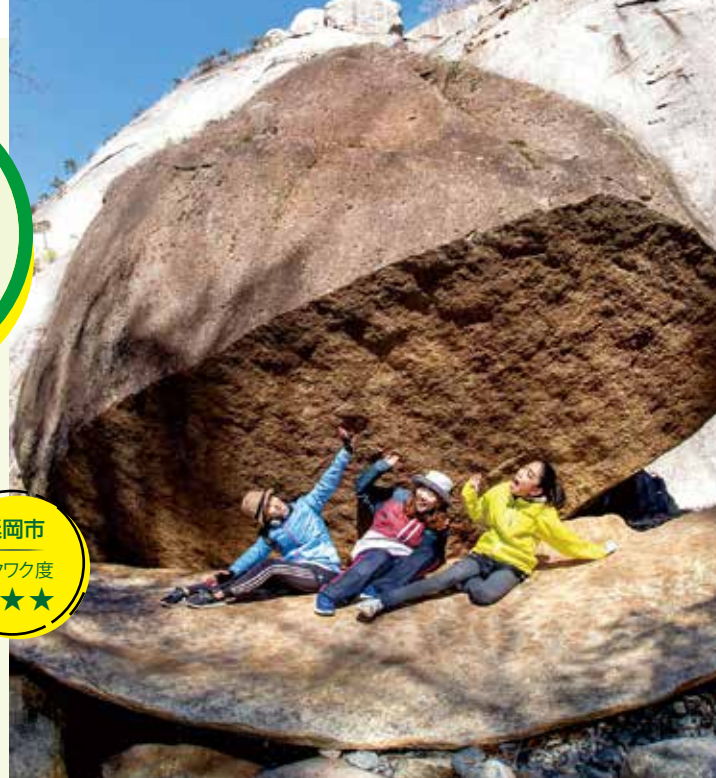
噂のパッケン岩でハイチーズ!

自然の源でトレッキングツアー

鹿川を熟知したインストラクターとともに楽しむトレッキング。鹿川キャンプ場から約1時間半、巨大な「パッケン岩」が現れます。いろんなポーズでSNS映える写真を撮ってみましょう。さらにその先には、ロッククライミングの聖地を一望する「千畳敷」があります。圧巻の景色を楽しんで。

図ノベ☆スタ NPO 法人
ひむか感動体験ワールド
☎0982-29-3835
図1グループ(2~5名)
15000円

延岡市
ワクワク度
★★★★



SNS 映えるおもしろ写真を撮ろう



西米良村
ドキドキ度
★★★★

話題のグランピング&ダッキー体験 STELLA SPORTS

ちょっと贅沢な大人キャンプ“グランピング”が体験できる施設。テント内にはダブルベッド2つが設置され、大人2~4名が宿泊できる。食事は県産肉を使ったバーベキューを用意します。目の前の清流・一ツ瀬川では、エアーカヌー“ダッキー”で川下りにチャレンジできます。

大自然のなかブチ贅沢な時間を



エアーカヌー“DUCKY”で川下り

西米良村大字村所125-12
☎0983-36-1305
図チェックイン16:00/チェックアウト10:30(デイキャンプ11:00~14:00)
図なし
図1泊大人1万6500円・子ども5500円。DUCKY体験5500円(要予約)

動物たちとのふれあいで癒される ふれあいの丘

豊かな自然に囲まれ、動物たちとのふれあいが楽しめるスポット。小学生までは500円でポニーの乗馬体験ができます。また、イヌやネコ、ウサギなど小動物とのふれあいコーナーも。ウサギのエサやり体験もできます。広々とした園内で、散歩したり、お弁当を食べたり、憩いの時間が過ごせます。



食欲旺盛なポニー。白と茶色の毛並みがキレイ

都城市山田町中霧島4480
☎0986-64-0050
図8:00~17:00
図なし

都城市
キュンキュン度
★★★★

日南市
トキメキ度
★★★★



好みのアロマを組み合わせて世界にひとつだけの香りを

オリジナルの香りに癒される LC香りカフェ

旧潮小学校内にあるアロマショップ。日向夏やグレープフルーツ、金柑など県産の柑橘から抽出した精油を扱います。好みのアロマを組み合わせてオリジナルの香りを作るフェイスオイルづくり2200円をはじめ、バスソルトやリップクリームなどのワークショップも開催。

日南市富士4028-4
☎0120-961-398
図11:00~16:00
図なし



健康情報誌 **Sante** 宮崎 **5**
vol. 92 2020 May

(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>

ホームページはこちらから

(公財) 宮崎県健康づくり協会
宮崎県総合保健センター内

UMK ● JA ● 県医師会館 ● 附属小附属中 ● 県病院 ● ベルタ橋 ● 山形屋 ● MRT ● カリーン ● GS ● 江平交差点 ● 宮崎駅

(宮交バス市内線:平和台①花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所内
TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731

日南駐在 日南保健所内
TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351

小林駐在 小林保健所内
TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070

高鍋駐在 高鍋保健所内
TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139

延岡事業所 延岡保健所内
TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208

日向駐在 日向保健所内
TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286

高千穂駐在 高千穂保健所内
TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786