

宮崎すこやかナビ

寒暖を満喫

冬の旅

冬ならではの遊びが楽しめる
スポットや、発汗を促す
ホットヨガ施設を
ご紹介します！

えびの市

えびの高原
屋外アイススケート場

壮大な景色を望む
九州最南端スケート場！



「えびの高原屋外アイススケート場」は、九州最南端、標高1,200mにある屋外アイススケート場です。雄大な韓国岳がそびえる冬の高原をアクティブに体感でき、冬晴れの青空に映える森や雪化粧の山々を背景に滑走する心地よさと開放感は、ここならではの魅力です。

冬休みの土・日曜には、午前と午後1回ずつ無料のスケート教室が開催されるため、特に親子連れやカップルにおすすめです！

営業期間 令和元年11月23日(土)～令和2年2月24日(月)まで(毎日営業)

営業時間 9:00～17:00(週末・年末年始は時間外あり)

※雨天時も営業 ※悪天候により、営業時間が変更になる場合がございます。

お問合せ先 えびの高原アイススケート場 TEL 0984-33-5946

滑った後は、隣接したえびの
高原荘の温泉に入って汗を流し、
体を温めましょう！

温泉大浴場

露天風呂



サウナ



フィットネスジムエリア

溶岩ホットスタジエ



ミストサウナ

ドライサウナ



宮崎市

カルド宮崎で
ホットヨガ体験！

西日本最大級のホットヨガスタジオ&24時間ジム

【体験内容】

室温40℃湿度55%のスタジオで行うホットヨガ、溶岩浴、ジムエリア、スパ・サウナもご利用いただけます。ウェア上下、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、シューズはご用意いたします。ご予約は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください！

営業時間 0:00～24:00 定休日 毎週木曜日

スタッフ常駐時間 平日 10:00～22:30/土日祝 10:00～20:00

お問合せ先 TEL 0985-26-0777 住所 宮崎市大橋3-4-26

こんな方に
おすすめ

- 運動不足で体調があまり良くない
- 代謝が悪く、汗をかきにくい
- 冷え性で困っている
- 疲れが溜まっていてリフレッシュしたい

健康
情報誌Health
Information
Magazineカラダにイーこと
Sante2020年
1月
宮崎
vol.91

(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	〒884-0004 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