

見て・ふれて・体験して



大自然と暮らしを感じる6コース

五ヶ瀬

「フォレストピア・フットパス」

現在6つのコースが設定され、各集落に暮らす人とのふれあいや文化、食を楽しみます。コースは短めながら起伏に富み、看板や地図の販売もあります。

問合せ/五ヶ瀬自然学校 ☎0982-73-6366

フットパスとは…

イギリス発祥、田園や古い

町並みなど昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと。



オルレ

フィットパス

ノルディックウォーキング

初夏の宮崎を歩こう!

心地よい風吹く季節となりました。オルレやフットパス、ノルディック・ウォーキングなど、新しい歩く話題も満載です。外へかけて、初夏の宮崎を歩いて楽しみませんか。



高千穂峡や高千穂神社をめぐる九州オルレ「高千穂コース」

高千穂神社や高千穂峡、向山神社などをめぐる約12kmのコース。自然豊かな山間部のコースで、茶園の風景や吊橋も登場します。予約で現地ガイドの案内もあります。

問合せ/まちなか案内所 ☎0982-72-3031

オルレとは…

韓国・済州島で始まった自然豊かなトレッキングコースの総称。九州オルレは済州オルレの姉妹版。



ノルディックウォーキングとは…

専用ポールを使ったウォーキングで、全身を使った有酸素運動が手軽にできる。

ポールで楽々、森林浴効果も

日南市北郷町「ノルディックウォーキング」

森林セラピー基地に認定された日南市北郷町。猪八重溪谷を中心に、滝や溪谷美を眺めながらのウォーキングを楽しみます。貸出用ポールや予約で講師レッスンもあります。

問合せ/NPO法人ごんはる ☎0987-55-2700

