

M★WALK
沖水地区
コース
7

2つの沖水自然満喫コース (2コース)



Aコース	Bコース
●総距離 5.6km	●総距離 6.8km
●時間目安 1時間25分	●時間目安 1時間40分
●消費カロリー 291.1kcal	●消費カロリー 343.1kcal
●おにぎり 1.7個分	●おにぎり 2個分

季節の草花や雄大な霧島山を眺めながらのウォーキングできるAコース、田畑の中を歩いて自然の微笑ましい風景に出会えるBコース。どちらも、高低差がなく風景を楽しみながら歩けます。

Aコース説明

清流館をスタートして、川沿いの堤防を歩くコースです。高低差がなく初心者におすすめ。整備された歩道ですので、ベビーカーや車椅子でのウォーキングも安心。堤防沿いには公園があり、スポーツ風景を眺めたり、近くの草花を眺めたり、小さい子ども連れでも楽しめます。

Bコース説明

南日本酪農工場駐車場をスタートして浜宮池を折り返すコースです。田畑の中を歩き、途中出会う「田の神さあ」にニッコリ。5~8月はホタルが楽しめ、6~9月は水草などたくさんの花が咲きます。トイレのないコースですので、事前に済ませて歩きましょう。

[Aコース] スポーツの風景 私が見た大淀川コース



地域の魅力、再発見!

都城市郡医師会病院

都城市及び北諸県郡と隣接する鹿児島県曾於市の医療圏域の中核となる病院です。都城夜間急病センターを併設しており、2次救急医療との直結により、当該医療圏域においては不可欠な病院です。また、ドクターカー、DMAT(災害医療派遣チーム)など、24時間365日、切れ目のない医療を提供しています。

[Bコース] ホタル、水草、 さねやかコース



ウォーキングコラム 6 朝ごはんにはステキな効果があるって本当?

朝食は1日のエネルギーの源

朝食を抜いてしまうと午前中の仕事や勉強がはかどりません。また、食事の回数を減らすと次の食事で体がエネルギーをためこもうとするため、かえって太りやすくなります。「朝は食事をする時間がない!」という人は手軽に食べられるもの(おにぎりや果物、チーズなど)を前夜に用意しておきましょう。

2つの沖水自然満喫コース(沖水地区)

ウォーキングコース
歩こう!
都城市内15コース