

M★WALK
高崎地区
コース
15

キラキラウォーキング コース (2コース)

星空の美しい町、高崎総合公園内を歩く2つのウォーキングコース。きれいに整備された公園内のコースを、鳥のさえずりや木々の移ろいを感じながら歩きましょう。春には桜が、秋には紅葉も楽しめます。



Cコース	Dコース
●総距離 2.8km	●総距離 4.2km
●時間目安 45分	●時間目安 1時間10分
●消費カロリー 178.2kcal	●消費カロリー 264.6kcal
●おにぎり 1.1個分	●おにぎり 1.6個分

コース説明

パークゴルフ場駐車場をスタートして高崎総合公園内を歩く2つのコースです。どちらも眺め抜群の①展望台を通り、②分岐点より、Cコースは右へ総距離2.8km。Dコースは左へ、④たちばな天文台を通り総距離4.2km。スポーツ施設が隣接する広大な公園内を歩き、新鮮な空気を体内に取り入れましょう。



地域の魅力、再発見!

東霧島神社



祭神はいざなぎのみこと。創建は第5代孝昭天皇と言われ、古来から庶民が尊崇してきました。境内には、鬼がつくった石段の神話が残り、春祭（毎年3月21日）には浜下り神事が行われます。

観音瀨



都城領主であった島津久倫が、交易のためにつくらせた開削水路。都城の貴重な産物が大阪へと運ばれていました。

大淀川第一ダム



一級河川・大淀川水系大淀川に建設された、高さ47メートルの重力式コンクリートダム。上流に観音瀨があります。

立ち寄りスポット

茅葺きの里 笛水



茅葺き屋根の農産物販売所。地元で取れた新鮮な野菜が販売されています。ぜひ、立ち寄ってください。

ウォーキング コラム 12

筋肉はなぜ大切なの？

下半身の運動で心もカラダも健康に!

からだを動かして筋肉を収縮させると、マイオカインという物質が分泌されます。この物質には脂肪や糖の分解を促進したり、炎症を防いだり、うつ病や認知症を予防したりと心身に様々な健康効果があることが分かってきました。マイオカインの分泌を促すためには、筋肉量の多い下半身の運動が効果的です。

