

M★WALK
姫城地区
コース
1

ウエルネスロード コース

志布志線の鉄道跡地に作られたウォーキング&サイクリングロード。高低差のない、ほぼ真っすぐな道です。歩道沿いに広がる田園風景を見ながら歩きましょう。春は桜、初夏は花ミズキ、秋はイチヨウの紅葉が楽しめます。



ウエルネスロードコース

- 総距離 **7.2km(片道3.6km)**
- 時間目安 **1時間30分**
- 消費カロリー **374.3kcal**
- おにぎり **2.3個分**

コース説明

ウエルネスロード起点をスタートして、今町鉄道記念公園を折り返すルートです。途中、休憩や給水できる場所もあり、ウォーキングするには最適のコース。距離を示す看板が250mおきに設置され、薄暗くなっても歩ける灯りもあるので安心してウォーキングが楽しめます。昔、鉄道が走っていた様子を思い浮かべながら、心地よい汗をかきましょう。

高千穂橋

「たかちほぼし」という橋の名前は、子どもたちの公募により決まりました

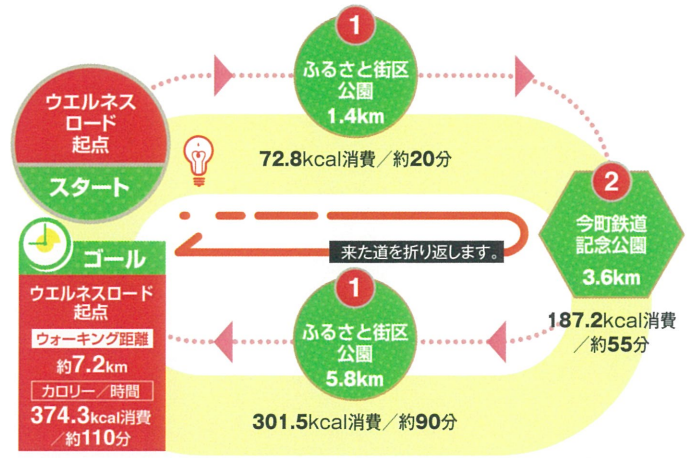
今町鉄道記念公園

▲今町鉄道記念公園にはC1264号機関車が展示してあり、当時の「いままち駅」の雰囲気が感じられます

▶かわいい機関車の水飲み場。公園内には遊具施設もあるので、子ども連れでも楽しめる

ウォーキングコース

歩こう！
都城市内15コース



地域の魅力、再発見！

都城島津邸

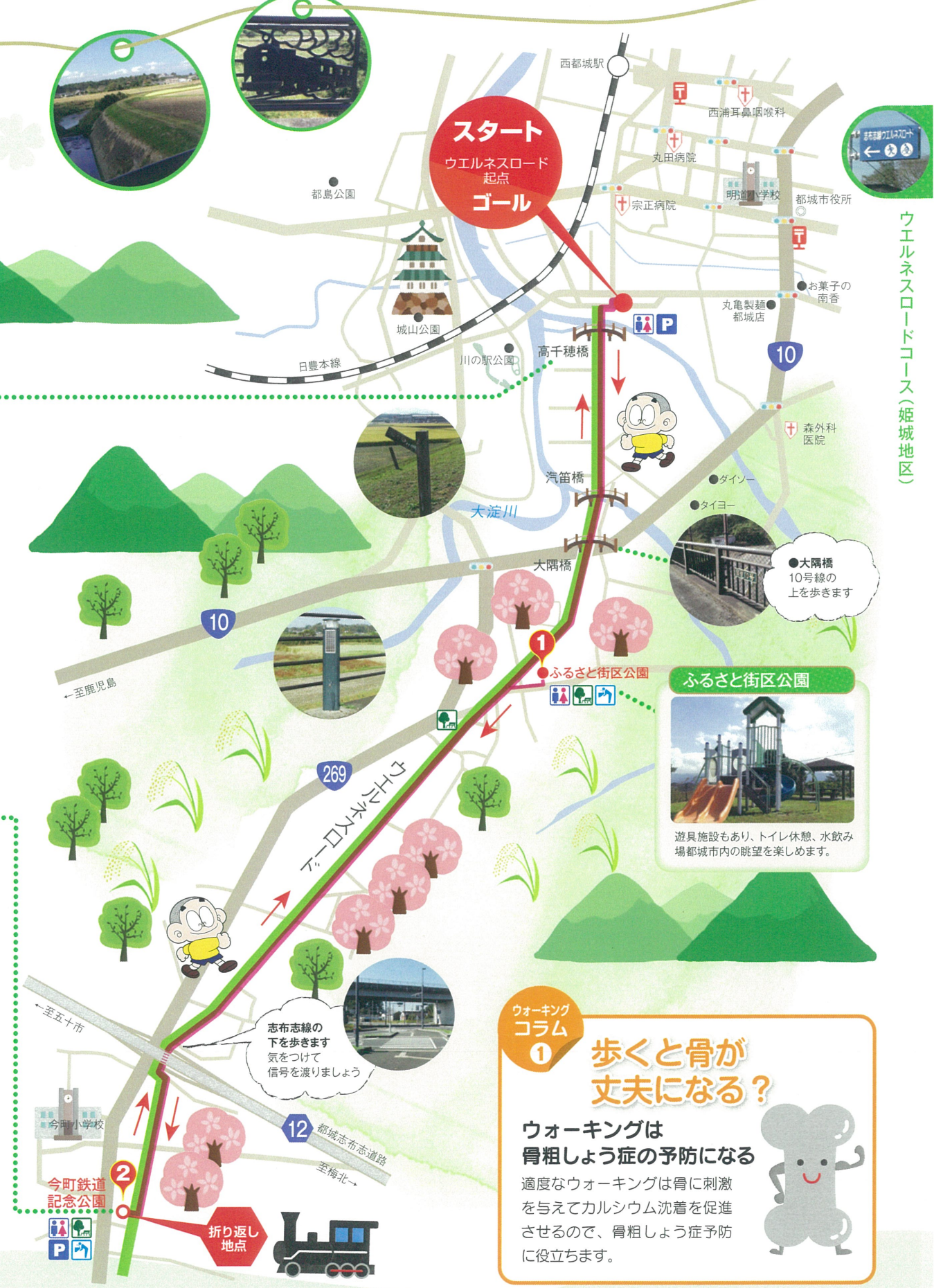
“島津発祥の地”として知られる都城。美しく手入れされた邸宅と日本庭園が拝観できます。本宅は国の登録有形文化財になっています。敷地内にある「都城島津伝承館」には、貴重な歴史的遺産が収蔵・展示され、都城の歴史を知ることができます。

都城懸桁跡

1871年の廃藩置県にできた都城県の跡地が、現在の市役所にあります。1873年1月までの1年余りですが、県庁が都城市にもありました。

都城市立図書館・美術館

市役所前の通りに隣接する図書館と美術館。大人から子どもまで市民に愛され利用されています。



ウォーキング
コラム
①

歩くと骨が丈夫になる？

ウォーキングは骨粗しょう症の予防になる
適度なウォーキングは骨に刺激を与えてカルシウム沈着を促進させるので、骨粗しょう症予防に役立ちます。