

神社・寺めぐりコース

神社やお寺はパワースポットとも呼ばれ、そのご利益を預かることが期待できます。神柱宮や護国寺、願蔵寺をめぐり、自分自身の運を高めながらウォーキングを楽しみましょう。

M★WALK
小松原地区
コース
2



神社・寺めぐりコース

- 総距離 **4.0km**
- 時間目安 **1時間**
- 消費カロリー **207.9kcal**
- おにぎり **1.3個分**

コース説明

小松原地区公民館をスタートして、神柱宮周辺をぐるりとまわるコースです。都城駅前を通り、都城総合文化ホールの中を抜け、神柱公園へ。神柱宮、護国寺、願蔵寺で幸運の祈りを捧げながらの4km。長い道のりもあっという間かもしれません。体調に合わせて自分のペースを守って歩きましょう。



スタート
小松原地区公民館
ゴール



招魂塚
西南戦争のとき、都城郷より西郷軍として従軍した戦死者の慰霊碑があり、隣接して勝海舟の詩碑もあります。

地域の魅力、再発見!

●おかげ祭り(都城六月灯)



和紙に絵や文字を書いた灯笼が飾られ、歌や踊りが奉納される

毎年7月8、9日に神柱宮を主会場に斉行される、無病息災や五穀豊穡を祈る夏祭りです。六月灯は、市内のどこかで行われますが、おかげ祭りは市内最大規模の六月灯です。

神柱公園



中心に神柱宮がある公園。毎月行われるフリーマーケットや季節ごとに植木市や雑貨イベントなどが開催され、市民の憩いの場になっています。

コースの見どころ

都城市総合文化ホール



コンサート、合唱、セミナー、演劇、講演会、会議等に利用される多目的のホール施設です。ウォーキングの途中に、開催される情報が入手できるので、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ウォーキングコラム

朝食は大切です!

ちゃんと朝食を食べていますか?

朝食は子どもたちだけの話ではありません。朝食を抜くと昼・夕食時に糖の吸収と血糖上昇が集中し、高血圧や糖尿病につながります。理想的な朝食は、「炭水化物」「タンパク質」「ビタミン類」などをバランスよく摂ることです。そして、そこに家族との会話が入るとさらによいですね。

