

有明地区

ウォーキングコースマップ



有明海コース

有明海沿いロード!!

その1

ラムサール条約に登録された荒尾干潟の沿岸。渡り鳥が見られます。年中見ることができますが、特に冬は沢山の鳥がやってきます。

その2

夕方は、海に沈む夕陽がとても美しいです。

その3

防波堤には、「海の美術館」といって、子どもたちが描いた絵が沢山あります。

その4

砂浜を歩くこともできます。

膝への負担は少なく、普通の道より、足の筋肉をよく使います。

その5

全長約1kmあり、その中で、桜や松林など四季を感じられる景色がたくさんあります。

***有明海沿岸は、車がほとんど来ないため、安心して自分のペースで歩けます！**

15回歩くと、荒尾から熊本市まで歩いたことになるよ!

■コース概要 ※体重50kg、歩幅80cmの方の場合です。

	有明海コース	浦川コース
距離	3km	3.8km
時間	55分	1時間10分
歩数	3,700歩	4,800歩
消費カロリー	160kcal (おにぎり1個分!)	210kcal (ソフトクリーム1.5個分!)

■消費カロリー(目安) ※30分間歩いた時の消費カロリーです。

	普通歩行 (4.0km/時)	速歩 (5.6km/時)	上り坂	下り坂	階段(上り)	階段(下り)
強度(メッツ)	3.0	4.3	5.3	3.3	4.0	3.5
体重50kgの場合	80Kcal プリン半分	115Kcal クッキー2枚	140Kcal 口チョコレート5個	90Kcal あめ玉3個	105Kcal りんご小1個	95Kcal 缶コーヒー1缶

- !! 道路幅狭い
- !! 交通量多い
- P 駐車場
- !! トイレ

有明地区の皆さんと一緒に作りました!



ウォーキング時の注意事項

- ごみや犬のふん等は、各自持ち帰りましょう。
- 交通ルールを守り、安全に留意してウォーキングを行いましょう。



浦川コース

蔵満八幡宮&浦川沿いロード!!

その1

蔵満八幡宮は、野原八幡宮の末社で、別名、四宮神社(しのみやさん)と呼ばれます。ここから眺める夕陽は格別です。

その2

浦川沿いは、砂利道が続きます。

足首や膝の関節が柔らかくなります。バランスを保つお尻の筋肉が鍛えられる! ヒップアップにも!

その3

浦川沿いは、朝陽がとても美しいです。

その4

秋はススキがきれいです。

***浦川沿いは、車がほとんど来ないため、安心して自分のペースで歩けます!**

60回歩くと、荒尾から鹿児島市まで歩いたことになるよ!

素敵な景色の中を歩けば、脳も活性化し、いきいきとした気分になりますね!

姿勢を意識するだけで、10分間続けただけ消費カロリー10Kcalアップ!

お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、このマップを使ってみましょう!

私のウチからは、このルートを歩こう!

今日はもう少し先まで行ってみようかな?

※地図内の青い数字は、スタート地点からの距離です。⇒ 000 (m)

※災害や工事等のため、通行できない場合があります。歩く際は安全を確認して歩いてください。