

荒尾地区

ウォーキングコースマップ

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きましょう。



歴史探索・有明海コース

坂道の多いコースです。傾斜が緩やかでも、運動強度は平面を歩くとときの**2~3倍!** 荒尾漁協協同組合の裏側や市屋の曲がり道からは有明海も見えます。

宮崎兄弟の生家・資料館

激動の近代日本で自由民権思想を掲げ活動した宮崎兄弟の生家です。辛亥革命の中心人物である孫文を支えたことでも有名です。



有明海

ラムサール条約に登録された荒尾の沿岸では、様々な渡り鳥を見ることができます。日中は、海の方の雲仙岳の堂々とした姿、夕方には有明海に沈む美しい夕陽を楽しむことができます。



浄業寺

鎌倉幕府の三代将軍である源頼朝・頼家・実朝の供養塔とされる石塔があります。熊本県の重要文化財に指定されています。



25回歩くと、荒尾から八代市まで歩いたことになるよ!

消費カロリー(目安) ※30分間歩いた時の消費カロリーです。 ※同じ運動を行っても体重が重いほど、消費カロリーは大きくなります。

	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 一口チョコレート5個	90Kcal あめ玉3個	105Kcal りんご小1個	95Kcal 缶コーヒー1缶

コース概要 ※体重60kg、歩幅74cmの方の場合です。

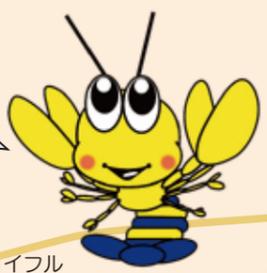
	歴史探索・有明海コース	自然に親しむコース
距離	3.9km	3.5km
時間	1時間15分	1時間5分
歩数	5,300歩	4,800歩
消費カロリー	270kcal (あんぱん1個分!)	250kcal (おにぎり1.5個分!)



※地図内の青い数字は、スタート地点からの距離です。⇒ **000** (m)

お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、歩きましょう!

荒尾地区の皆さんと一緒に作成しました♪



スタート前に...準備OK?
●準備体操はすみましたか?
●スタートとゴールの時間をチェック!

今日は、時間がないからココだけ歩こう!



ベンチで休憩できます♪



交通量・人通りが少なく、夜間は暗いです。

のどかな田んぼの風景が広がり、秋は稲穂がきれいです♪

春はうぐいすの鳴き声が聞こえます♪

ホタルの里
5月末~
ホタルがきれい



自然探索・浦川コース

田植えから収穫まで、様々な風景が楽しめます。野鳥や亀、鯉などの生き物も見ることができます。

グリーンアベニュー通り

地元商店や地域の人、市役所や消防署の方々が植えた花が咲いています。



ホタルの里

元気にホタル委員会が育てたホタルがきれいに飛び交います。ホタルにはホタルまわりが開通されます。



7回歩くと、荒尾からみやま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分間続けたら消費カロリー10Kcalアップ!



※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。