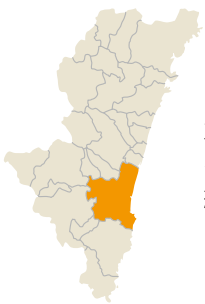


特集 サイクリングで汗を流そう! 第1弾

心地よい潮風に吹かれながらペダルを漕ごう!



最高のロケーション!
トロピカルロード (宮崎市)
 太平洋の大海原とともに青島や木の花ドームなどを望む通称トロピカルロードは、青島から宮崎県総合運動公園の間に続く遊歩道として整備されています。特にロケーション抜群のトロピカルブリッジは自転車で走ると爽快な気分させてくれます。



抜群のロケーションで心身ともに癒されます!



レンタサイクルもあるよ!
 宮崎商工会議所WEB



青島周辺サイクリングマップ



健康 | n f o |

健康づくりに最適! サイクリング

ジョギングやランニングに比べて自転車は足や膝への負担が少ないことから、日頃あまり運動をしていない人が始めてもケガをしにくいメリットがあります。それだけで全身を使う有酸素運動なので心肺機能の強化や筋力アップやダイエット効果があるうえに、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防、ひいては健康寿命の延伸まで期待できるともいわれています。 出典：国土交通省「GOOD CYCLE JAPAN」ホームページ

Sante 健康情報誌
 ナンテ 宮崎 5 2024 May Vol.106
 公益財団法人 宮崎県健康づくり協会
 〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター)
 TEL.0985-38-5512 (代表)
 FAX.0985-38-5014
 E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
 ホームページ | <https://www.miyakenkou.or.jp>



- 都城事業所 都城保健所内 〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL.0986-21-0880 FAX.0986-21-6731
- 日南駐在 日南保健所内 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL.0987-21-1350 FAX.0987-21-1351
- 小林駐在 小林保健所内 〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL.0984-23-7398 FAX.0984-23-8070
- 高鍋駐在 高鍋保健所内 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL.0983-22-5767 FAX.0983-23-5139
- 延岡事業所 延岡保健所内 〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL.0982-35-0126 FAX.0982-35-0208
- 日向駐在 日向保健所内 〒883-0041 日向市北町2-16 TEL.0982-53-6082 FAX.0982-53-6286
- 高千穂駐在 高千穂保健所内 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL.0982-72-3253 FAX.0982-72-4786