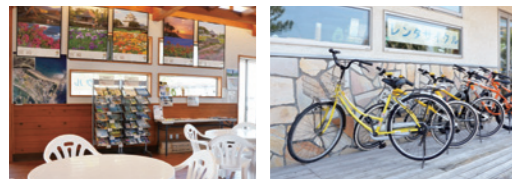


渚の交番

Nagisa no Koban



渚の交番では、皆さんが安全・安心に青島の海を楽しめるよう、ライフセーバーによる海の監視や周辺のパトロール、マリンスポーツの体験講習や観光案内などさまざまな活動を行っています。散歩の途中でのひと休み、小さな子どもを連れてのお出掛け、地域の集会など、誰でも気軽に集まれるコミュニケーションの場としても利用できます。



レンタサイクル
利用時間 9:00~16:30
料金 3時間以内 300円
1日乗り放題 500円

コインシャワー (24台)
冷水 1回(3分)につき100円
温水 1回(3分)につき200円

コインロッカー
100~300円(営業時間内の利用)

更衣室 無料

無料Wi-Fiあります!

宮崎市青島ビーチセンター「渚の交番」

住所: 宮崎市青島2-233
☎65-1055 営業時間: 9:00~17:10(季節により変動あり)

セグウェイ

ガソリンがいらぬエコな乗り物



※時間と料金は相談に応じます。体重制限など詳しくは、同センターへ。

アクセルもブレーキもなく、体重移動によって速度調節や前後に移動ができる、電動の立ち乗り二輪車です。小回りもでき、ジグザグに進んだり、坂を上ったりも簡単! 10分もあれば、初心者でも簡単に乗ることができます。

時間: 45分 料金: 3500円/1人
対象: 16歳以上70歳くらいまで
※20歳未満の場合は保護者の同意が必要
※前日16:00までの予約制

青島アクティビティセンター

住所: 宮崎市青島1-16-1
[関] 65-2947 営業時間: 9:30~17:00

アドバンススポーツクラブ・渚の交番教室

裸足でつくる基礎体力

幼児コースと小学生コースに分かれ、1年を通して毎週木曜日に行われている体育教室。ビーチやウッドデッキで裸足になって跳び箱をするなど、体幹や運動神経を楽しみながら鍛えることができます。



日程: 毎週木曜日 料金: 月会費3,800円
申し込み: アドバンススポーツクラブのホームページから
※保育園や小学校、自宅などへ無料送迎あり

	幼児コース	小学生コース
対象	3歳~6歳	小学1年生~6年生
定員	15人	20人
時間	15:00~16:00	17:00~18:00

知的障がい児のためのサーフィンスクール

Ocean's Love

自然を通して心をオープンに



障がいのある子どもたちを対象に、サーフィンを通じて自然のエネルギーを感じてもらいます。一人一人のペースに合わせて行るので、安心して参加できます。

定員: 5~10人
申し込み: Ocean's Loveのホームページから参加希望児童の登録をください。多いときは抽選。
※開催日など詳しくは、Ocean's Loveのホームページで確認できます。

ボランティア説明会

サーフィンスクールを運営するボランティアを募集します。サーフィン経験は不問です。
日程: 5月17日(日) 時間: 10:30~11:30
場所: 青島浄化センター2階(青島西2-15-1)

ノルディックウォーキング

2本のポールを使った歩行運動で、運動効果アップ!



ノルディックウォーキングは2本のポールを使い、上半身の筋肉を積極的に使った全身運動です。ポールを後ろへ押し出すことで、歩幅が自然と大きくなり、背筋を伸ばし歩くことで通常のウォーキングより消費カロリーが約10%~15%上がります。また、足(膝)に負担が少ないことや、腕の力を使うので二の腕のシェイプアップができるのも魅力です。ウォーキングの時は、ポールを使うのがベストですが、腕を後ろに振ることを意識して歩くだけでも効果を感じられますよ。



インストラクター 藤田和人さん



所要時間: 60分 料金: 2,000円 人数: 10人まで
申し込み: 3日前までに渚の交番へ ※P9参照

最初は、ポールを使うことに少し戸惑いましたが、何度か練習を重ねていくうちにポールで自然と足が前に出ていき、歩きやすいと感じるようになりました。上半身を動かすことによって、自然と姿勢がよくなったことにも、驚きです。青島の景色を見てリフレッシュしながら、心地よい汗を流せるなんて、最高ですね。体調に合わせて、ベンチで休憩しながらマイペースに行えるのも魅力です。

矢野 淳さん(42)
飯田 明子さん(29)

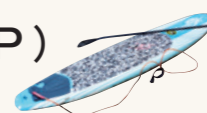


青島とあそぼう

さまざまな体験で、心も体もリフレッシュ!

スタンドアップパドルボード(SUP)

体幹を鍛えて、痩せやすく太りにくい体に!



マリンスポーツは初めての体験でしたが、インストラクターの分かりやすい指導で、安心して臨めました。当日は風が強かったのですが、大きめのボードでバランスも取りやすく、割と早い段階でボードの上に立つことができました。海の上から見た景色は、まるで別世界にいるようで、どこまでも漕いでいけそうな気分に。腕や腹筋、足の力を使うので、知らないうちにシェイプアップできそうな気がします!

SUPは、サーフボードの上に立ち、パドルを使って移動するスポーツです。不安定な場所でもバランスを取るのに、普段使われない筋肉を使い、体幹が鍛えられるのが特徴。波がないときはパドルで漕ぐことで、カヌー感覚が楽しめます。

私は元々サーフィンをしていましたが、風や波をうまく使いながら青島の最高の口

インストラクター 北島 健多さん

川崎 智子さん(27)



所要時間: 60分
料金: 大人2,000円、小人1,000円
人数: 1~4人
申し込み: 3日前までに渚の交番へ ※P9参照