

平和台から市内を一望！ 森林コース

平和台公園内を歩くコース。
起伏に富んだ山道だけでなく、
はにわ園や池、平和の塔と、
景色も多彩で飽きさせません！

距離 約5km
傾斜 ★★★★★

コースガイド
黒木 えい子さん

平和台



第1展望やぐら

展望台からは宮崎市内が一望できます。
ガールは右半壁に見える平和の塔の先。



A 山道

階段状の山道を上へ上へ。秋にはドウglasリ桐リや紅葉も楽しめます。



E はにわ園

はにわ園に到着。種類や表情もさまざまなはにわに癒されながら遊歩道を歩きます。

F 平和の塔

1964年の東京オリンピックの際に聖火リレーの起点になった平和の塔の二コまで来ればガールは目前！

D 池の外周

新池を一周する道は平坦で、木陰が続いているので気持ちよく歩けます。

四季折々の草花も楽しめます！



江戸の名残が随所に！

城下町コース

江戸時代に薩摩藩の直轄領として栄えた町並みを歩きます。武家門や石垣、天ヶ城公園からのパノラマが楽しめますよ。

距離 約3km
傾斜 ★★★★★

コースガイド
原田 律子さん

天ヶ城

D 天ヶ城

芝生広場では高齢者がターゲットゴルフを楽しんでいます。春にはピンク色の雲のように一面に広がる桜を堪能できます。

天ヶ城公園は広い芝生があって気持ちいい！！



E 天ヶ城公園下り坂

帰り道は、木々に囲まれた山道を下っていきます。行きとはまた異なる、緑いっぱいの景色が楽しめます。



線園館周辺には竹垣など当時の街並みが残っていますよ！



C 公園頂上からの景色

長い坂を上りきって頂上に到着！高岡の街並みや大淀川が一望できます。



B 天ヶ城公園上り坂

住宅地を抜けて、一路天ヶ城へ。坂道が続きますが、遠くに見える高岡の町を眺めながら楽しく上れます。

A 河上家武家門

高岡小学校の門をくぐると左手にあるのが河上家武家門。現在は市立武道館「練士館道場」の門として使用されています。



ウォーキングで楽しく健康づくりを！

スポーツの秋、運動を始めるには気軽にできるウォーキングがおすすめです。毎年、市民一斉健康ウォーキングを開催している市健康づくり推進協議会では、各地区で健康教室を開催しています。健康づくりのため、ぜひ参加してください。

健康支援課
主任主事 松本 祐子

せせらぎを聞きながらまち巡り 宮崎中央公園周辺コース



宮崎科学技術館や市総合体育館、市保健所、宮崎中央公園などが並ぶ、平坦な道のりの市街地エリア。後田川緑道ではせせらぎを聞きながらのウォーキングが楽しめます。

コース概要

宮崎中央公園→宮崎中学校→後田川緑道→宮崎中学校→宮崎中央公園

距離 約6km
傾斜 ★☆☆☆☆

展望台からは市内を一望！ 天神山周辺コース



宮崎市民文化ホールのある大坪池公園を起点に、天満橋、天神山公園を巡ります。天神山公園では起伏に富んだ道のほか、桜やアジサイ、竹林など、四季折々の風景も楽しめます。

コース概要

大坪池公園→天神山公園→天満橋→天神山公園→大坪池公園

距離 約5km
傾斜 ★★★☆☆

田野の自然を感じて歩こう 田野運動公園周辺コース



線路を近くに見ながら田野運動公園、田野駅を巡っていきます。公園内ではきれいに整備された道を歩くことができるほか、交通量が少なく、道の大半が平坦で歩きやすいです。

コース概要

田野運動公園→田野駅→宮崎医療管理専門学校→田野運動公園

距離 約5km
傾斜 ★☆☆☆☆