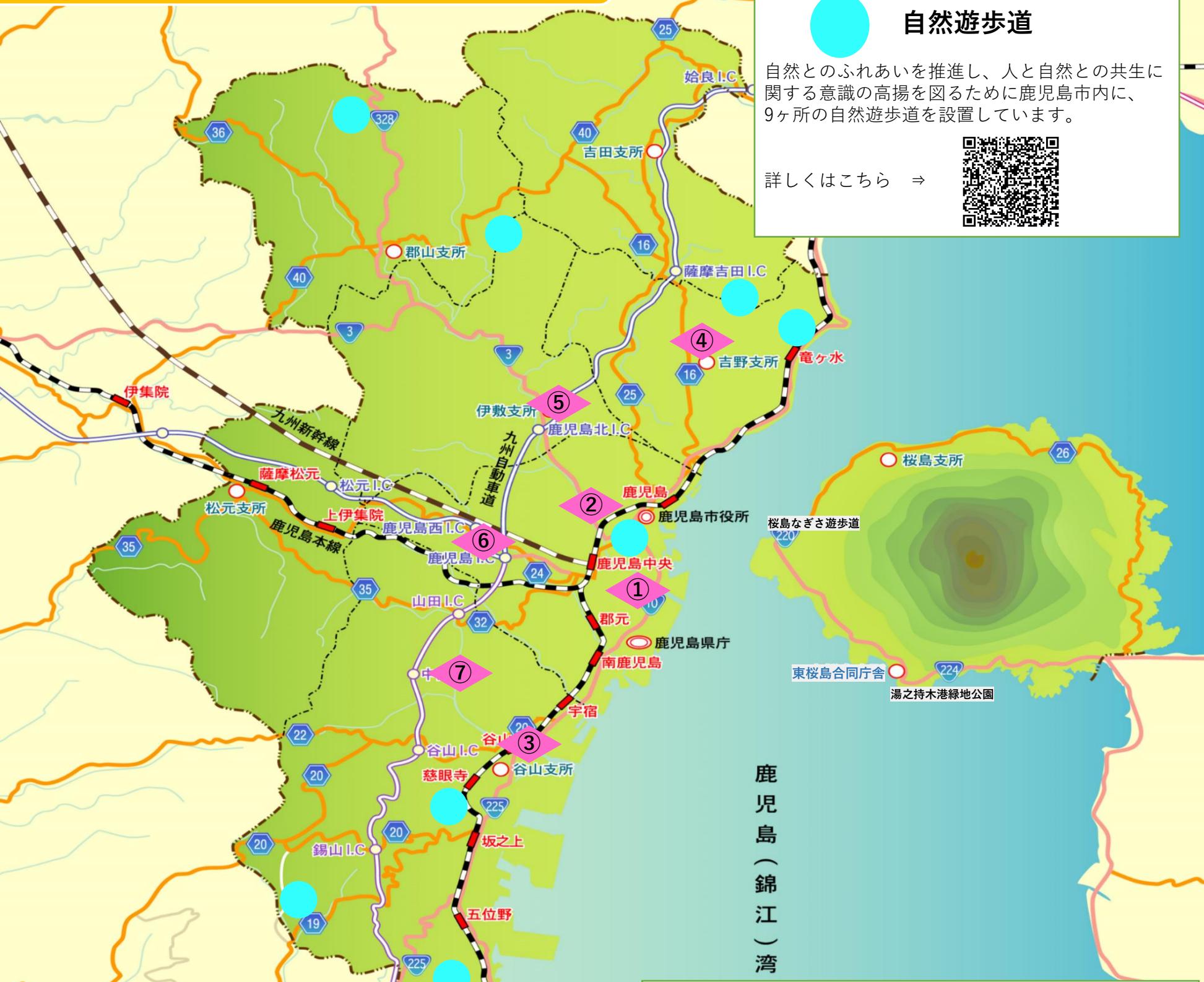


自然遊歩道

自然とのふれあいを推進し、人と自然との共生に関する意識の高揚を図るために鹿児島市内に、9ヶ所の自然遊歩道を設置しています。

詳しくはこちら → 



鹿児島(錦江)湾

健康づくり学習室

健康器具を使って、自分の年齢や体力に応じた運動ができます。市内居住者か市内への通勤・通学者で、利用講習を受講し、受講証をお持ちの方が利用できます。(高校生以下は不可)

・設置場所：以下の地域公民館

- ①鴨池 (tel:252-5756) ②城西 (tel:224-6993)
- ③谷山 (tel:267-5988) ④吉野 (tel:244-2566)
- ⑤伊敷 (tel:220-1866) ⑥武・田上 (tel:281-0698)
- ⑦谷山北 (tel:269-6391) ⑧喜入 (tel:345-3751)

※利用講習については、各地域公民館へお問合せください。



効果的な歩き方

今より+10分
 (約1,000歩、約600-700m)
 歩きましょう!

正しい足の運び方
 (足裏の重心移動)

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。第1趾(足の親指)~第5趾(足の小指)まですべての指が動くようになります。



- 頭** 揺れ動かないようにする。
- 顔** あごを引き、20~30m程度前方を見る。
- 体** 背すじを伸ばし、胸を張りうつむかないようにする。
- 肩・腕** 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足の動きをリードする。
- 腰** 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。
- 骨盤** 前後に揺れないよう正面を向く。
- 足** 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に出すことを意識し歩幅はやや大きく。

散歩をしながら公園へ!
 公園の健康遊具でストレッチ!
 自然とふれあいながら健康づくり!
 歴史を感じながらウォーキング!
 ふらっと地域の公民館で健康器具の利用!
 始めてみましょう!できることから一歩ずつ!

健康遊具設置の公園 (R7.1現在)

※公園により健康遊具の種類は異なります。

公園名	住所 (50音順)
騎射場公園	荒田二丁目69番
ふたご座公園	伊敷台一丁目33番
かに座公園	伊敷台二丁目26番
てんびん座公園	伊敷台四丁目22番
肥田ふれあい公園	伊敷七丁目5159番1
仁田尾前ふれあい公園	石谷町2072番1
泉公園	泉町5番
かごしま健康の森公園	犬迫町825番外
上荒田の杜公園	上荒田町37番19
南公園	宇宿三丁目42番1
中間公園	宇宿八丁目11番1
鍋ヶ宇都公園	宇宿九丁目28番4
小野公園	小野三丁目34番
甲突川左岸緑地(甲突橋～高麗橋)	加治屋町21
喜入麓公園	喜入町7071番1外2番
花野園地光ヶ丘公園	花野光ヶ丘二丁目32番
甲突川左岸緑地(天保山橋～松方橋)	甲突町
皇徳寺東公園	皇徳寺台一丁目23
皇徳寺くら城公園	皇徳寺台二丁目50番
皇徳寺中央公園	皇徳寺台三丁目4番
ふれあい公園	皇徳寺台三丁目65番
皇徳寺グランド公園	皇徳寺台四丁目32番
なかごおり公園	郡元町14番
郡山中央公園	郡山町1457番外
小松原公園	小松原二丁目26番
東前ふれあい公園	坂之上五丁目4656番1
桜ヶ丘中央公園	桜ヶ丘四丁目1番
慈眼寺東公園	慈眼寺町16番
祇園之洲公園	清水町10番2外
多賀山公園	清水町39番外
甲突川右岸(天保山橋～松方橋)	下荒田一丁目
柴門公園	下伊敷一丁目36番
上日当平公園	下伊敷二丁目28番
下田公園	下田町725番地1
慈眼寺公園	下福元町3810番外
野頭くら公園	下福元町字野頭8465番6の一部
西陵第一公園	西陵一丁目26番
西陵第十四公園	西陵七丁目2番
天文館公園	千日町9番30
千年団地中央公園	千年二丁目2番
草牟田公園	草牟田一丁目21番
田上台公園	田上台二丁目40番
田上台地第五公園	田上台四丁目18番
田上第一公園	田上町3694番2
武岡南公園	武岡一丁目27番
武岡中央公園	武岡二丁目25番
港中央公園	谷山港二丁目5番
原口中公園	谷山中央一丁目4239番
港緑地公園	谷山中央三丁目383番6

公園名	住所 (50音順)
谷山第一中央公園	谷山中央七丁目29番
玉里中央公園	玉里団地一丁目79番
共研公園	中央町14番
鹿児島ふれあい広場「ツランド」	中山町591番1外
天保山公園	天保山町24番
永吉中央公園	永吉一丁目30番
南栄公園	南栄三丁目17番4
ニワ都市公園	南栄五丁目10番
伊敷団地第二公園	西伊敷二丁目13番
伊敷中央公園	西伊敷三丁目16番
甲突川左岸緑地(高見橋～西田橋)	西千石町
谷山第二中央公園	西谷山一丁目4番
本城公園	西谷山三丁目12番
岩下公園	西谷山三丁目34番
大峯第一公園	西別府町2794番2
上町の杜公園	浜町1番5の一部
原良第二公園	原良二丁目4番
かけこし公園	原良四丁目25番
清見公園	東谷山三丁目27番
錦江湾公園	平川町1818番外
甲突川左岸緑地(西田橋～平田橋)	平之町
広木第2公園	広木二丁目53番1
広木第1公園	広木三丁目4
広木第3公園	広木三丁目21番
星ヶ峯第二十公園	星ヶ峯一丁目62番
星ヶ峯中央公園	星ヶ峯二丁目2番
せせらぎ公園	星ヶ峯二丁目40番外
黒ちよか公園	星ヶ峯四丁目31番
大原公園	本名町1142番
真砂本町公園	真砂本町64番
れんげ公園	緑ヶ丘町47番
紫原南公園	紫原三丁目24番
紫原中央公園	紫原四丁目31番
紫原北公園	紫原七丁目16番
牟礼岡中央公園	牟礼岡一丁目28番
明和中央公園	明和二丁目41番
城西公園	薬師一丁目22番
薬師公園	薬師二丁目10番
鏡頭ヶ丘公園	吉野二丁目15番
ばくっば公園	吉野二丁目24番
下花棚早馬迫公園	吉野二丁目41番
花棚ふれあい公園	吉野二丁目24番
乙女塚公園	吉野三丁目53番
吉野いきいき公園	吉野町2300番1
吉野おおぞら公園	吉野町3095番53外
五本松公園	吉野町3652番68外11番
寺山ふれあい公園	吉野町10877番15外
玉林団地公園	和田町803番3

日常生活の中で意識的にからだを動かしましょう！

～健康遊具の一部を紹介～



健康遊具とは、青空の下で気軽に運動できるように設置されている大人向けの施設のことです。ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど気軽に遊び感覚で使ううちに、日頃の運動不足解消にも役立ちます。その人の体力に合わせて自由に使用し、みなさまの健康づくりにぜひお役立てください。

健康遊具を使う前には次のことに注意しましょう

- ★ 準備運動、整理体操をしっかりとしてください。
- ★ 運動しやすい服装と靴で、ご利用ください。
- ★ 無理な姿勢での運動や過度な運動は避けてください。
- ★ 大人向けの施設のため、子どもが利用するときは大人が見守ってください。
- ★ 雨の日や雨上がりは、遊具が滑る場合があります。十分に注意してください。



↑ 詳しくはこちら

毎日、何歩、歩いていますか？ ～歩数の目安～

目標項目	対象	策定時	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	5,922歩	6,500歩	7,000歩
	20～64歳女性	4,849歩	6,000歩	7,000歩
	65歳以上男性	4,599歩	5,500歩	6,000歩
	65歳以上女性	3,805歩	5,000歩	6,000歩

第三次鹿児島市健康増進計画
かごしま市民すこやかプラン



運動目的のみでなく、日常生活活動も身体運動に含まれます！
例) 家事、農業、子どもとの遊び、歴史散策、ショッピング等

グリーンツーリズム

観光農園や農業体験など、身体を動かしながら自然とふれあう体験はいかがですか。



通勤などを利用して

電車やバスの乗降駅を、一駅、二駅変えるのも身体活動が増えます！



鹿児島ぶらりまち歩き

ボランティアガイドと街を歩きながら、鹿児島の多彩な魅力を再発見！



谷山駅から慈眼寺駅周辺

鉄道高架下の遊歩道もあります！
途中で休憩ベンチもあります。



身近なトレーニング室の利用を！

西原商会アリーナ(鹿児島アリーナ)、鴨池ドーム、スパランド裸・楽・良、勤労者交流センター、ふれあいスポーツランド等があります。



鹿児島市のランニングコース

自分のペースで、歩いたり、走ったり！
目安の距離もあります。



歴史ロード「維新ふるさとの道」、「維新ドラマの道」、幕末から明治維新、近代日本の黎明期に思いを馳せながら、歴史探訪の散策を楽しんでみませんか。ドラマの道のモニュメントでは、AR技術を活用した歴史ドラマをスマートフォンなどで見ることができます。



維新ふるさとの道 維新ドラマの道