

健康 WALK 北郷!! ウォーキングマップ 4.9Km コース

美味しそうないちごがたくさんありますよ



山並みを見ながらリフレッシュできます

マルマン

①北郷駅

0.6 km

②消防署

1.2 km

③ふみきり

1.3 km

④さくらアリーナ

0.5 km

⑤高速入口

1.3 km

⑥北郷駅

距離：4.9 km

時間：約 75 分

歩数

男性：約 7,000 歩

女性：約 8,200 歩

消費エネルギーの目安

男性：236kcal（生ビール大生1杯分）

女性：197kcal（板チョコ0.5枚分）

※このマップは宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」にも掲載されています。

男性：60kg

女性：50kg

40歳で算出

※このマップは宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」にも掲載されています。



+10（プラステン）から始めよう!!

街灯が少ないのでウォーキングは日中にしましょう

ふみきり 注意



いちご農園

黒木歯科
● 医院

ガソリン
スタンド

消防署

● 北郷
図書館

● 道の駅
きたごう

● JA

県道日南高岡線

スーパー
くろぎ

● 井ヶ田製茶
工場

● 長友医院

宮崎第一信用金庫

郵便局

宮崎南部
森林管理署

スタート・ゴールは
北郷駅です!!



ゴール

スタート

日本一早く
咲く桜
「日南寒咲一号」
咲きほこります