

“自然休養林” 菊池溪谷で、心と体をリフレッシュ!

菊池溪谷

健康づくり
ウォキングマップ

四季折々自然の美しい風景が楽しめる上に、森林を飛び交う野鳥のさえずりもきかれる、癒しのウォーキングコースです。必ず皆さんウォーキングが楽しくてたまらなくなるでしょう。ウォーキング仲間が広がって、明るい笑顔があふれる事を願っています。

遊歩道をご利用ください。

遊歩道 (700m)

中央駐車場



菊池溪谷カロリーマップ

エネルギー消費量の計算

1Mets=1cal/kg/時 1日に必要な運動量の目安は300kcal
歩行スピード
ゆっくり 1Mets 3つう 2Mets
やや速い 3Mets はやい 4Mets
例: (体重60kgの人が、3つうのはやさで36分歩行の場合のエネルギー消費量)
2Mets×60kg×(30分÷60分)=60kcal

◆ **癒しコース: 往復1km 約30分コース**
 渓谷入口～遊歩道～電ヶ淵～九州自然歩道～渓谷入口
コースの特徴
 渓谷入口をスタートし赤橋を渡ると杉群生が見えてきます。また右手側には黎明の滝・紅葉ヶ淵を間近に見ることができ、電ヶ淵の橋で折り返す「癒しコース」です。
 ※エネルギー消費率 (普通に歩いて) (速く歩いて)
 70kgの方の場合 (70kcal) 70kgの方の場合 (105kcal)
 50kgの方の場合 (50kcal) 50kgの方の場合 (75kcal)

◆ **マイナスイオン満喫コース: 往復2km 約1時間コース**
 渓谷入口～遊歩道～広河原～九州自然歩道～渓谷入口
コースの特徴
 電ヶ淵までは「癒しコース」と同じで、そのあとも天狗淵や日本の滝百選に選ばれた四十三万滝を見ることができ、広河原で折り返す「マイナスイオン満喫コース」です。
 ※エネルギー消費率 (普通に歩いて) (速く歩いて)
 70kgの方の場合 (140kcal) 70kgの方の場合 (210kcal)
 50kgの方の場合 (100kcal) 50kgの方の場合 (150kcal)



至菊池市街地
下りに駐車場があります。

