

健康遊具のある公園について

1 愛宕第2公園 愛宕 2-59  	2 大栗橋公園 関戸 5-18-27  	3 落合南公園 落合 3-30  	4 貝取北公園 貝取 2-1-1  	5 上之根公園 愛宕 4-26  
6 乞田・貝取ふれあい広場公園 乞田 810-2  	7 多摩東公園 諏訪 4-9  	8 鶴牧西公園 鶴牧 2-18  		
9 豊ヶ丘南公園 豊ヶ丘 5-12  	10 向ノ岡大橋公園 連光寺 1-50-7  			
11 百草三方の森緑地 和田 1254-12  				

※令和6年11月時点での情報になります。公園改修等による変更もあるので公式ホームページにより最新情報をご確認ください。

気づいたら健康！

公園で\\ラクラク\\ 体メンテナンス



そんなあなたにピッタリ！
あなただけに教えます！実は・・・

身近な公園にある健康遊具で
お金を掛けずに、自分のペースで
筋トレできます！



1日中立て 頑張るあなた



血行を良くして筋肉の柔軟性を保つストレッチが有効です。無理のない範囲で、腰まわりの筋肉を鍛える筋トレにも取り組み、バランスをとるために腹筋も頑張りましょう！

忙しすぎてイスから 離れられない あなた



肩甲骨まわりの筋肉を意識して動かすことで、背中から肩にかけて楽になります。肩関節で血流が滞りやすくなるので、肩関節を動かすようにしましょう！

5年後も今の自分を 維持したい あなた



「すこし動きが硬くなってきたな」と感じたときが
はじめ時です！動けるうちから始めることで、運動の習慣化を目指しましょう！

腰に オススメ



肩に オススメ



体の動きが硬く なってきた方 にオススメ



うんどう教室

健康遊具を使った「うんどう教室」も開催しています！高齢の方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。



●印の遊具の使い方は裏面にあります。その他の遊具の使い方はホームページをチェック！！

