

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり

かたせやまみなみ

片瀬山南公園

(片瀬山)



身近な公園で楽しみながら、**ココロとカラダ**の健康づくりをしませんか？

【健康遊具で+10!】

健康遊具の 使い方



使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。
自分の体調に合わせて**無理をせず**に実践してください。
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

○ストレッチフープ○ からだの側面のストレッチができます。



①シートに座り、正面を向いたまま上のバーを握ります。



②バーを伝ってからだを傾けます。反対側も同じように行います。

○ツイストツール○ 腰などのストレッチができます。



①シートに座り、足をかけ、手すりを握ります。



②下半身を左右にゆっくりひねります。ひねる角度は最初は小さく、慣れてきたら徐々に大きくなります。

※座ってできるので安心して行えます。

○十字懸垂ベンチ○ 腕のトレーニングができます。



①左右のバーを
しっかり握り、から
だ全体を持ち上
げます。



②余裕があれば脚を
地面から浮かせます。



無理せず安全に
実施しましょう。

健康遊具は、健康や体力の保持増進など、**大人の健康運動を目的として設置しています。**

子どもが利用すると重大な事故につながる場合がありますので、お子様が利用する際には、必ず大人が付き添ってのご利用をお願いします。

※新設した健康遊具には「**大人用**」と示したシールを貼っていますが、ご家庭でもお子様へお伝えください。

公園を活用しましょう♪



広々とした公園で
ココロもカラダもリフレッシュ♪



1日10分、今より多くからだを
動かすこと(プラス・テン、+10)で、
生活習慣病(糖尿病・がん等)や
認知症・うつの予防にもつながります。

【ウォーキングで+10!】

公園を使ってウォーキング♪



周遊コース一周約**70m!**

歩幅を広くとる、姿勢を正すなど、
より効果的なウォーキングを
意識しましょう!

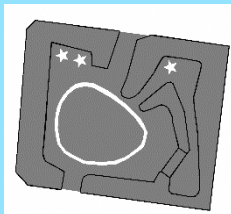
歩幅 歩数の目安

50cm : 140歩/周

60cm : 116歩/周

70cm : 100歩/周

※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45



白線：周遊コース
☆：健康遊具



【みんなで体操して+10!】

みんなで体操をするなど、
公園の広い敷地を活かして
気持ちよくからだを動かしましょう♪

