

Park Map



公園の情報は
パークフル PArkFULで!
 アプリの無料ダウンロードはこちら!
 App Store からダウンロード
 Google Play で手に入れよう

健康遊具の使い方動画を公開中!
 一部の公園には健康遊具に2次元コードのシールが貼ってあります。
 ※通信料はご負担ください。

発行：令和4年3月
 編集：藤沢市健康づくり課 協力：公園課
 TEL：0466-50-8430 FAX：0466-50-0668

はじめよう! 公園で気軽に♪健康づくり

ふじさわ健康遊具マップ

健康遊具って?

健康遊具は、散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。藤沢市では、公園に健康遊具を設置しています。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

安全に使うポイント

- 体調や体力に合わせて、無理せず実施しましょう。
- 夏の暑い日は、遊具が熱くなっています。また、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。
- 回転するタイプの健康遊具は、座面に座る時、台に乗る時など乗り降りの際は十分に注意してください。



主な健康遊具の使い方

腹筋ベンチ

★お腹の筋力トレーニング
 足をバーにひっかけ、上体を上げ下ろしすることで腹筋を鍛えます。

●おへそをのぞくようにするのがポイントです。腰痛予防のために、膝を曲げて、腰が反らないようにしましょう。

背のばしベンチ

★お腹・背中ストレッチ
 背もたれに沿って寄りかかすることで、気持ちよく背筋を刺激し、身体の前面をストレッチすることができます。

●反りすぎると腰を痛めてしまうことがありますので注意しましょう。

ぶらさがり棒、平行棒、十字懸垂

★腕の筋力トレーニング
 自分の体重を利用し、腕のトレーニングやストレッチができます。足を地面から離すと強度が高くなります。

●持ち手が滑らないように注意しましょう。

ひねり系ストレッチ

★体側・腰まわりのストレッチ
 足元の台、イスが回ったり、バーを手でつたって上体を横に倒す・ひねるタイプがあります。

●ひねりすぎたり、倒しすぎると腰を痛めることがあるので注意しましょう。

その他(1)

★足のストレッチ
 足を台に乗せ、主に足の後ろ側や股関節周りを伸ばします。自転車のようにペダルをこぎ、膝・股関節の動きをよくするタイプもあります。

●痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。

その他(2)

★からだの後ろ側のストレッチ
 上体を前や下に曲げることにより、柔軟性に必要なもの裏、腰、背中まわりの筋肉を伸ばすことができます。

●痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。



No.	地区	公園名	種類				その他*
			腹筋ベンチ	背のばしベンチ	ぶらさがり棒・平行棒・十字懸垂	ひねり系ストレッチ	
1	片瀬	西方公園					○
2		片瀬山東公園			○		
3		海南公園		○			○
4		片瀬5丁目まちかど公園	○				
5		片瀬山南公園			○	○	○
6	鵠沼	奥田公園		○	○		
7		上岡公園		○	○		
8		鵠沼松が岡公園		○			
9		下岡公園			○		○
10		高根公園		○	○		
11		桜小路公園		○	○		○
12		烏森公園		○	○		○
13	辻堂	辻堂元町六丁目第二公園			○		
14		宝珠公園		○			○
15		駅前町公園	○		○		
16		太平台公園				○	○
17	村岡	引地川緑地		○	○		
18		小塚公園					○
19		宮前川袋公園					○
20		鞍骨公園			○		
21		宮ノ下公園		○	○	○	○
22		弥勒寺第二公園			○		
23		村岡東二丁目公園		○			○
24	藤沢	渡内公園	○		○		
25		伊勢山緑地		○			
26		御殿辺公園		○			
27		外原公園		○			
28		川名一丁目公園		○			
29		本町四丁目公園	○	○			○
30		白旗廻り第三公園		○	○		
31	白旗廻り第二公園			○	○	○	
32	明治	境川緑地		○	○		
33		翠ヶ丘公園		○	○		
34		土打公園		○			
35		駒形公園	○	○			
36		柏木公園			○		
37		南山公園		○			
38		神台公園			○		○
39	善行	丸山公園		○	○		
40		折戸公園				○	○
41		椎の実公園			○		
42		梅里公園			○		
43		善行南公園		○	○		
44		椎名谷東公園		○			
45		中原公園		○	○		○
46	善行	善行北唐池公園		○	○		○
47		波沢公園		○			○
48		稲荷中郷公園	○	○			



No.	地区	公園名	種類				その他*
			腹筋ベンチ	背のばしベンチ	ぶらさがり棒・平行棒・十字懸垂	ひねり系ストレッチ	
49	湘南大庭	大庭城址公園		○			
50		滝の沢公園	○		○		○
51		遠藤公園				○	○
52		北永山公園			○		
53		殿山公園				○	○
54		大庭丸山公園	○	○	○	○	○
55		小糸台公園		○	○		
56		駒寄公園				○	○
57		東羽根沢公園				○	○
58		台谷公園	○				○
59	六会	引地川親水公園		○		○	○
60		舟地藏公園	○				○
61		六会駅前公園		○	○		
62		唐池公園	○	○	○		
63		なかむら公園			○	○	○
64		犬久保公園					○
65		地神の森公園		○			
66		三屋道公園		○			
67		下ノ根第一公園		○			○
68		大塚戸公園				○	○
69	湘南台	湘南台公園					○
70		四ッ辻公園		○			
71		円行下原公園	○				○
72		渋谷ヶ原公園					○
73		桐谷公園		○	○		
74		今田公園		○	○		
75		桐原公園		○		○	○
76	長後	引地川緑地	○	○	○		
77		上高倉公園					○
78		上谷戸第三公園		○			
79		諏訪棚公園			○	○	
80		滝の上公園	○		○	○	○
81	遠藤	天神添公園		○			○
82		長後公園		○	○		
83		秋葉台公園	○	○			
84		北原公園			○		○
85		大黒橋小公園	○				○
86		菖蒲沢境第一公園			○		
87		菖蒲沢境第三公園				○	
88	御所見	打越公園	○	○			
89		西ノ谷公園	○	○	○		
90		用田東原公園		○			
91		菖蒲沢公園			○		
92		昭和台公園		○	○		
93		大上公園		○	○		

※その他は、くるくるサイクル、ふみ板ストレッチ、よこよこストレッチ、平均台、けんけんマットなどがあります。

★健康遊具の設置状況は、令和4年3月末時点での情報です。



おすすめの公園をご紹介します！

1 西方公園



境川沿いにあり、潮風が気持ちのよい公園です。江の島のシーキャンドルがきれいに見えます。バランスのトレーニングができる健康遊具が設置されています。

21 宮ノ下公園



安心してボール遊びができる多目的広場があり、健康遊具が5台設置されています。脳トレができる健康遊具もあります。

60 舟地藏公園



四季折々のお花が楽しめる素敵な公園です。大人から子どもまで楽しめる遊具がそろっています。

63 なかむら公園



広々とした芝生のある公園です。園内にはウォーキングができる周遊コースもあります。