

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり

にかた

西方公園

(片瀬)



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**ずべる場合がある**ので注意しましょう。

○ステップロード○ バランスのトレーニングができます。



高さの違うステップの上を順に渡ります。



両手を上げるとバランスがとりやすくなります。



手すりなど掴まる所がないので、安全に十分注意して使用してください。
雨が降った翌日などは滑りやすいため使用は控えましょう。

○西方公園でストレッチ&トレーニング○

斜面を使って
ストレッチ！



ふくらはぎ



もも裏

ステップロードを使って
ストレッチ！



ふくらはぎ



もも裏

鉄棒を使って
ストレッチ！



胸



背中

鉄棒を使って
トレーニング！



胸



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。

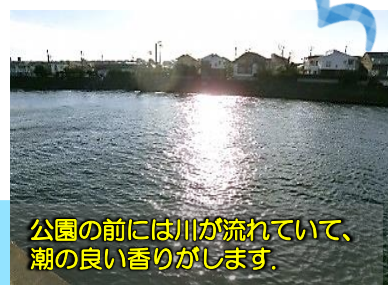
公園を活用しましょう♪

ポイント

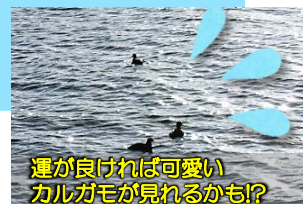


川沿いの公園で ココロもカラダもリフレッシュ♪♪

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・うつ予防にもつながります。



公園の前には川が流れていて、潮の良い香りがします。



運が良ければ可愛いカルガモが見れるかも!?



なんと!!
公園から江ノ島の展望台が綺麗に見えます。

おらせ

西方公園の公園体操に参加してみませんか？

- 毎週水曜日、9時頃～
- どなたでも大歓迎！！
- お問い合わせは、片瀬いきいきサポートセンターへ

グラウンドゴルフも
やっています♪

TEL:29-5066 FAX:29-9380



ベンチで一休み…
風を感じながら一息ついてみませんか？

【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**300m!**

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!

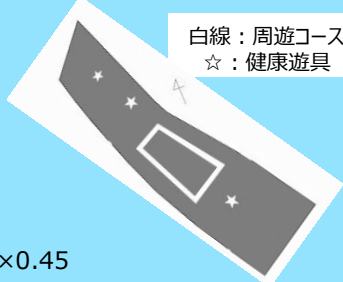
歩幅 歩数の目安

50cm : 600歩/周

60cm : 500歩/周

70cm : 428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♪

