

はじめよう！

気軽に！



# 公園で健康づくり



おおつかど

## 大塚戸公園

(湘南台)



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

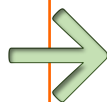


使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。  
自分の体調に合わせて**無理をせず**に実践してください。  
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**ずべる場合がある**ので注意しましょう。

### ○わき腹のばし○ 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  
上と横のバーを握ります。

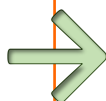


②バーを伝ってからだを傾けます。  
反対側も同じように行います。

### ○上体ひねり○ 腰などのストレッチができます。



①シートに座り、手を正面のテーブルに  
乗せます。

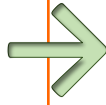


②上体を左右にゆっくりひねります。  
ひねる角度は最初は小さく、慣れてきたら徐々に大きくします。

# ○ストレッチベンチ○ からだの前面のストレッチができます。



①ベンチに深く座ります。



②背もたれに沿って上半身を後ろに反らせます。



③腕の位置で強度が変わります。

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

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・うつ予防にもつながります。



おしらせ

大塚戸公園の公園体操に参加してみませんか？

- 毎週水曜日、9時～
- どなたでも大歓迎！！
- お問い合わせは、湘南台いきいきサポートセンターへ  
TEL:45-2300 FAX:45-3313



## 【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**200m!**

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!

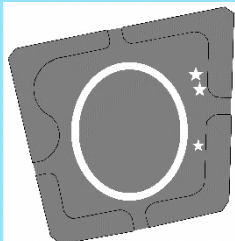
歩幅 歩数の目安

50cm : 400歩/周

60cm : 333歩/周

70cm : 285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♪

