

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり



しぶさわ
渋沢公園
(善行地区)



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？

プラス・テン

【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。

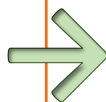
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

○レッグストレッチ○ ふくらはぎや太もものストレッチができます。

A: ふくらはぎ



①前方のバーを握ります。



②片足を台にかけて前方に踏み込みます。

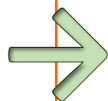


後ろ足のかかととは地面につけましょう。

B: 太ももの前側



①後ろ向きに立ち横のバーを握ります。



②片足の甲を台に乗せます。

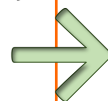


転倒に注意して行いましょう。

C: 太ももの裏側



①横のバーを握り片足を台に乗せます。



②膝をのびしたままゆっくり上体を前方に倒します。



背中丸めずまっすぐ伸ばしましょう。

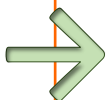
健康遊具は、健康や体力の保持増進など、**大人の健康運動を目的として設置しています。**
 子どもが利用すると重大な事故につながる場合がありますので、お子様が利用する際には、必ず大人が付き添ってのご利用をお願いします。

※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。

○アームストレッチ○ からだの側面のストレッチができます。



①正面を向いて立ち
手が届く高さの
バーを握ります。



②ゆっくりからだの側面を伸ばします。
反対側も同じように行います。



肩や腰など痛みのない
範囲で行いましょう。

公園を活用しましょう♪



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。

ポイント

自然豊かな公園で
ココロもカラダもリラックス♪

プラス・テン
【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 **115m!**

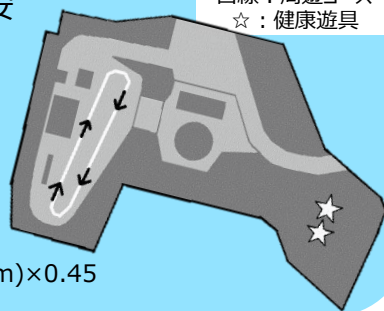
歩幅を広くとる、姿勢を正すなど、より効果的なウォーキングを意識しましょう!

歩幅 歩数の目安

50cm : 200歩/周

60cm : 210歩/周

70cm : 180歩/周



白線：周遊コース
☆：健康遊具

※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45

プラス・テン
【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♪

