近所で気軽に健康づくり 公園にいこう

公園の遊具は、今や子どもだけのものではありません。

ブランコやすべり台など、往年の人気遊具の中にあって近ごろ存在感を高めている「健康遊具」は、筋力増強、持久力や柔軟性を養うものなど種類もさまざま。

散歩の途中にちょっと公園に立ち寄って、健康遊具を使って気軽に健康づくりをしませんか?

(みどり整備課)

公園を健康づくりの場に

「健康都市いちかわ」を目指す市川市では、公園を子どもから大人まで幅広い方々に利用していただくために健康遊具の設置を進めています。

ひとつの公園にいくつかのタイプの健康遊具と、休憩ができるベンチを設置することで、さまざまな運動をまとめて行えるように計画しています。今後は多くの方が気軽に利用できるように、市民のみなさんのご協力をいただき、健康遊具を市内の主な公園にバランス良く設置していく予定です。

外の空気に触れて身体を動かすことが健康づくりの一歩になります。お子さんやお孫さんと一緒に公園に出かけた時など、気軽に健康遊具を利用していただきたいと考えています。

みどり整備課長

みなさんの寄附で健康遊具などを新しく設置します

市民、企業などを対象に健康遊具やベンチの寄附を募集します。

設置する健康遊具に寄附者の名前やメッセージを入れた真鍮(しんちゅう)製の記念プレートを取り付けます。人生の節目や団体の設立記念などの折にメモリアル遊具はいかがでしょうか。

場所 里見公園、駅前公園

健康遊具など ① 背伸ばしベンチ ② 腹筋ベンチ ③ ぶらさがり器具 ④ 平均台 ⑤ 踏み台 ⑥ 肘掛け付きベンチ

寄附金額 1基当り15~17万円

記念プレート バラ、松、レッサーパンダ、無地の4種類から選択

◀記念プレートのイメージ

募集期間 7月1日(月)~8月30日(金)まで(消印有効)

※寄附者多数の場合は、抽選で決定

応募方法 みどり整備課または市公式Webサイトで配布の寄附申出書と寄附申出明細書に必要事項を書き、同課に持参または郵送

問い合わせ先 ☎332-8774同課

No	公園名	遊具名
1	原木西浜公園	ウォールラダー
		ジャンプビーム
		パラレルバー
		ボートこぎ
		背のばしステーション
2	大野みどり公園	背のばしベンチ
		腰ひねり棒
3	こぶし公園	ツイストツール
4	稲荷木2丁目公園	バランスビーム
		ストレッチフープ
		てくてく
5	平田公園	背のばしチェアー
		前屈台
		スプリングバー
		てくてく
6	新川上公園	腹筋ベンチ
7	大洲防災公園	ボートこぎ
		背のばしステーション
		ツインバー
		腹筋ベンチ
		背のばしベンチ
8	里見公園	ボートこぎ
		背のばしステーション
		背のばしベンチ
		背のばしベンチ(分園)
9	じゅんさい池緑地	背のばしベンチ
		ラムダ
		こぎこぎ
		てくてく
10	さくら公園	背のばしチェアー
11	富貴島公園	スプリングバー
12	みずき公園	背のばしチェアー
13	たんぽぽ公園	背のばしチェアー
14	須和田公園	背のばしチェアー

No	公園名	遊具名
15	チューリップ公園	背のばしチェアー
16	常夜灯公園	ステップ
		ウォールラダー
		スウィングベンチ
		リズムボード
17	東場公園	マルチジムバー
		シットアップベンチ
		バックストレッチャー
		クロスカントリー柵付
		レッグストレッチャー
18	福栄公園	ハンガーリング
		ツイストボード
		バーベルベンチ
19	塩浜第2公園	ふりふり
		こぎこぎ
		ふみふみ
		きっくきっく
		てくてく
20	東海面公園	背のばしチェアー
		背のばしベンチ
		馬とび
		腹筋ベンチ
21	南行徳公園	ウォーミングアップ
		バラレルバー
		ハイジャンバー
		エクササイズバー
		背のばしベンチ
		トレーナートリオ
		バーベルベンチ
		シットアップベンチ
		スキッピングバー
		プレスバーベル
		クライミングバー
		ウォーミングダウン
22	広尾防災公園	背のばしベンチセット
		ひざこし
		ぶらさがり
23	塩浜1号公園(塩浜市民体育館駐車場横)	ジャンピングボード
		背のばしベンチ
		腹筋ベンチ
		平均台
24	行徳水辺の杜公園	背のばしベンチ
		ツインバー
		バランスビーム
25	すすき公園	スプリングバー

健康遊具ご紹介

健康遊具を使う前に

□準備運動・整理運動をしっかりと □体調・体力に合わせて無理のないペースで

□運動しやすい服装と靴で □遊具ごとの正しい使用方法で

ふりふり

ハンドルにつかまりながら揃えた脚でステップを左右に振りましょう。

効果 バランス感覚アップ、脇腹の筋力アップ

こぎこぎ

ボートこぎの要領で全身を屈伸し、ハンドルを前後に押し引きしましょう。

効果 全身のエクササイズ

てくてく

ハンドルにつかまりながら脚を前後に動かしましょう。

効果 足腰の筋力アップ

平均台

手すりにつかまって正しい姿勢で歩きましょう。

効果 バランス感覚アップ、肩・背筋・脚部背部の筋力アップ

ぶらさがり器具

ぶら下がって懸垂したり足を曲げてみましょう。

効果 肩・胸・背中の筋肉の柔軟性アップ、腕・肩・腹の筋力アップ

踏み台

手すりにつかまってステップを昇り降りしましょう。

効果 足腰の筋力・柔軟性アップ、土踏まずの刺激

腹筋ベンチ

つま先をパイプの下に入れて腹筋運動をしましょう。必ずひざを曲げて無理のない姿勢で行いましょう。

効果 腹部の筋力アップ

背のばしベンチ

座りながら、また反対側に立って、椅子の背に体を沿わせてゆったりもたれましょう。

効果 腹部・背中のストレッチ、リラクゼーション

●これまでの「広報いちかわ」が市公式Webサイト・検索 広報 (http://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/1111000009.html)でご覧になれます。

広告

医師の同意に基づき、健康保険が使える、出張マッサージです。
【TEL】0120-978-531
【営業日】月~土 9時~18時
【ホームページ】http://www.konanss.jp/
らいふマッサージ治療院 市川店

ご高齢者に健康と安心をお届けする、宅配のお弁当です。
6月の行事食は「佐賀牛の贅沢牛丼」です。

希少価値の高い佐賀牛(A4ランク以上)で、ほどよくサシの入ったもも肉を使用しています。深みのあるタレで味付けたこだわりの逸品をどうぞ!
◆化学調味料を大幅に減らして調理しています。
管理栄養士がメニューを作成しています。
日替りメニューの他、丼ぶりメニューもございます。
◆安否確認OK ◆1食からお届け
◆土日も配達 ◆昼・夕2回
◆刻み食・お粥対応 1食¥577から
宅配クック1.2.3 (営業時間:8時~17時)
中山店【TEL】0120-959-580
行徳店【TEL】047-318-6886
ぜひ無料試食をお申込み下さい。

市内で唯一の認定補聴器専門店
自宅療養・入院中・高齢者施設入居などご来店できない方、無料出張いたします。

市川市役所正面・駐車場あります
ベスト補聴器センター
市川市八幡 1-16-2
☎(047) 335-5722

無料勉強会・個別相談会
遺言・相続・後見人制度
6月23日(日)

開催場所/行徳公民館 3F第2研修室
市川市末広1-1-31
主催:あいた事務所 本間
石川法務事務所 石川
連絡先:047-336-0399
住所:市川市八幡2-5-8-105