

高山公園

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守っててください。



○ベンチストレッチ



ガイドバーに手を添えて上下に移動させます。腕や肩周辺のストレッチができます。

○エアロステップ



サークル中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりと捻ります。腰周辺部のストレッチができます。

○ツイストサークル



サークル中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりと捻ります。腰周辺部のストレッチができます。

セラドンパーク追沢



○ふみいたストレッチ



片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。足首・膝・股関節の柔軟性を高めます。

○ダブル踏み台昇降



手すりをしっかりとにぎり、ステップを昇り降りしましょう。足首・膝の柔軟性アップ、足腰の筋力アップの他、一定時間持続させることにより有酸素運動ができます。

○上体のばし



座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばしましょう。背中や腕・肩の柔軟性を高めます。

平成公園

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守っててください。



○あしのばし



ポールを握ってバランスをとり低いステップに片足を上げて足腰を伸ばします。徐々に高いステップに上りふくらはぎを伸ばします。軽く足を上げられる程度に調整して下さい。

○エアロステップ



両手で手すりをしっかりと握り、スロープから上り、階段から降ります。その後、階段から上りスロープから降ります。繰り返すことにより有酸素運動ができます。

○ツイストサークル



シートに座り、テーブルに沿ってゆっくりと上半身をひねります。はじめは軽く横にひねり、テーブルの目盛りを利用して徐々に大きくひねっていきます。

南山公園



○上体のばし



ぶらさがり運動で背筋を伸ばし、背中 of 大きな筋肉の疲れを取ります。両側のバーを使った肩甲骨開閉運動で肩のストレッチも行えます。

○ユッタリステップ



手すりをつかみ、膝をしっかり上げてゆっくりと階段を昇り降りし、継続することで有酸素運動を行えます。また、手すりをつかみ、片足ずつ台に乗せ、脚のストレッチを行います。

○足のばし



足上げ台と傾斜台の2つの機能で足全体をしっかりストレッチできます。足の筋肉を伸ばしてむくみや疲れを取ると同時に足首を柔らかくして、より元気に歩ける身体を作ります。

榎公園

健康遊具は大人用です。子供が利用するときは必ず大人が見守っててください。



○アキレスストレッチャー



腕で支えながら、アキレス腱のストレッチができます。徐々に負荷をかけられるので心地良くストレッチ効果が得られます。

○ステップエクササイズ



両手で握りバーをしっかりとつかんで立ち、踏み台の段差を使い、昇降運動を行います。

○ストレッチタワー



地面に足を付けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。手すりにつかまり上半身をひねることにより、ストレッチ効果が得られます。