



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト

健康遊具で

気軽に、のんびり健康づくり

遊び感覚でストレッチや筋力トレーニングができる「健康遊具」が公園の中で存在感を高めています。お散歩の途中にふらっと立ち寄って、子どもたちの遊ぶ声を聞きながら健康遊具で気軽に“健康づくり”をしませんか？



こんな健康遊具がおすすめです



足伸ばし

in 南山公園(駄知)

足上げ台と傾斜台の2つの機能で足全体をストレッチできます。足の筋肉を伸ばして疲れを取り、足首を柔らかくします。



ストレッチタワー

in 榎公園(泉)

地面に足をつけてぶら下がったり、手すりにつかまって上半身をひねったりすることで体のストレッチができます。



ダブル踏み台昇降

in セラドンパーク追沢(土岐津)

手すりをしっかり握って、ステップを昇り降りします。足首や膝の柔軟性、足腰の筋力アップに効果があります。

近くの公園で運動しましょう 健康遊具のある公園

- ・高山公園(土岐津)
- ・土岐川河川公園(土岐津)
- ・学園都市中央公園(土岐津)
- ・セラドンパーク追沢(土岐津)
- ・総合公園(下石)
- ・平成公園(妻木)
- ・南山公園(駄知)
- ・笠神公園(肥田)
- ・榎公園(泉)
- ・おりべの丘北公園(泉)
- ・島田公園(泉)
- ・寺下公園(泉)
- ・泉が丘東公園(泉)
- NEW** 肥田ライフパーク(肥田)



総合公園の「ときげんきサーキット」にチャレンジしよう！

6基の健康遊具と6種類の歩行運動を組み合わせ、1周回ると全身運動ができます。初めての方でも気軽に運動でき、フレイル予防にもなります。

ときげんきサーキット教室を開催します

スポーツ指導員が健康遊具の正しい使い方や歩行トレーニングの方法を教えます。

日時 3月26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)
午前10時~11時 ※9時45分までに集合してください。

場所 総合公園・児童広場

対象 20歳以上の方

参加費 無料 申込 申込不要

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装

問い合わせ 文化スポーツ課(内線351)

市ホームページで「ときげんきサーキット」の使い方を見ることができます。



フレイル予防活動に補助金を支給します

補助の条件(次の全てに該当する団体)

- ・高齢者(市内在住で65歳以上)が5人以上登録された団体であること。
- ・月2回以上活動すること。
- ・活動の1回当たりの実施時間がおおむね90分以上であること。
- ・活動の1回当たりの高齢者の平均参加人数が、団体登録人数の5割以上であること。
- ・希望する高齢者が誰でも参加できること。

*フレイル 加齢に伴い心身の機能が衰えた状態

補助する額

- ・次の額のどちらか少ない額
 - ・活動1回につき2,500円
 - ・会場使用料と講師謝礼の合計額
- ※年間12万円が上限

問い合わせ 高齢介護課(内線231)

今月の“えん”なかも Vol.13

『グラウンドゴルフ下石クラブ』

毎週火・水・木曜日の朝9時から、とっくりグラウンドで23人の仲間と練習をしています。競技大会や交流大会にも参加しています。健康増進、ストレス解消、仲間同士のコミュニケーションの場となっています。道具の貸し出しもありますので、興味のある方はぜひ遊びに来てください。

問い合わせ 政策推進課(内線514)

