

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！



おすすめ公園① 所要時間：(30分)

ウォーキング+健康遊具体験



6-7 東立石緑地公園

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験 ※10種類の健康遊具を体験できます。

おすすめ公園② 所要時間：(40分)

ウォーキング+健康遊具体験



2-6 葛飾にいじゅくみらい公園

準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験 ※10種類の健康遊具を体験できます。

おすすめ公園③ 所要時間：(20分)

ウォーキング+健康遊具体験



1-5 水元スポーツセンター公園

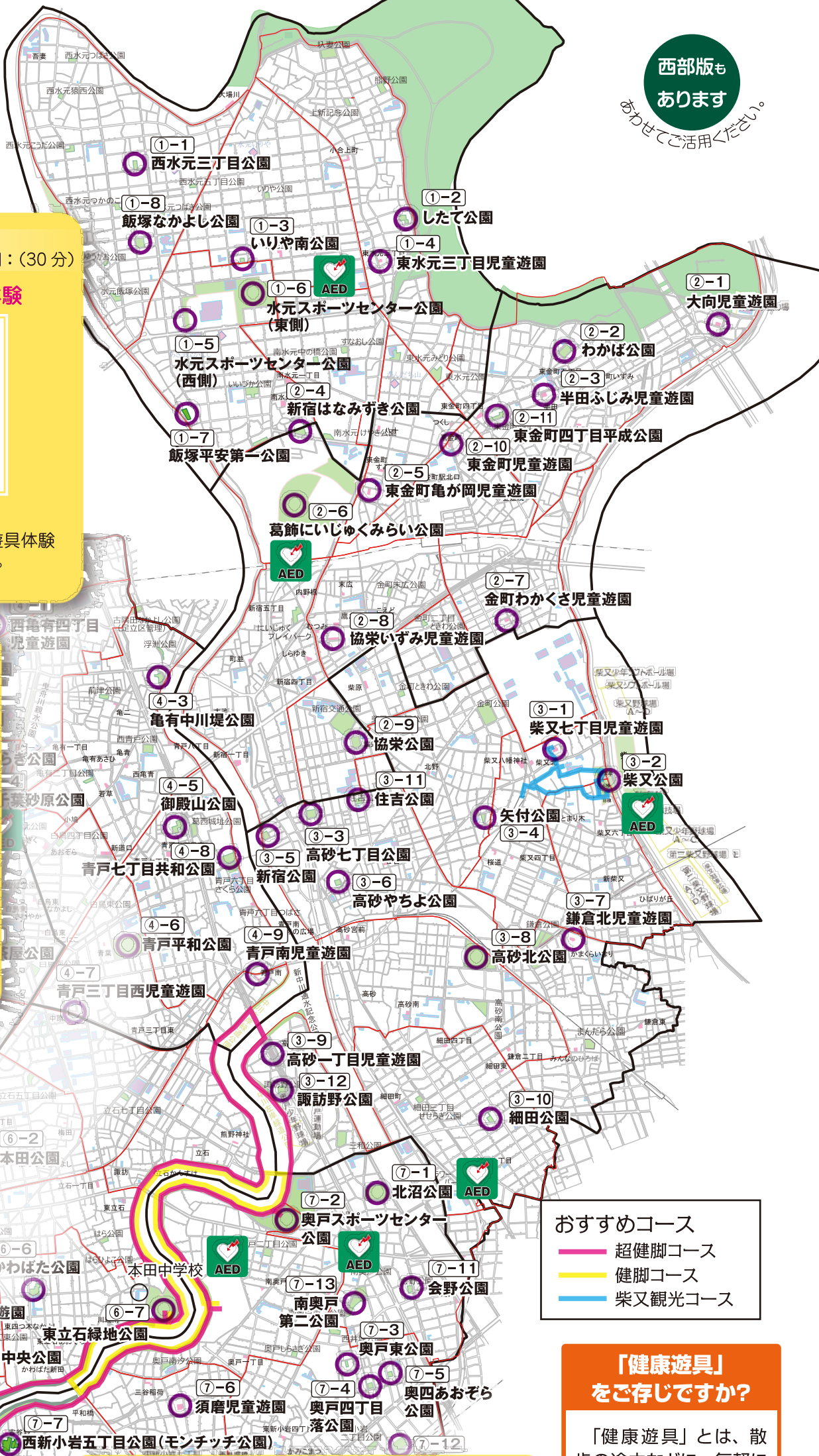
準備体操→園路ウォーキング→健康遊具体験 ※10種類の健康遊具を体験できます。 ※東側と合わせて、いろいろな遊具を体験できます。

健康遊具設置箇所一覧 (東部)

水元地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	背・腹	1	3	○
①-2	したて公園	東水元3-21-6	腹・ぶ	1	3	○
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	背・腹	1	3	○
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	背・ぶ・腰		3	○
①-5	水元スポーツセンター公園(西側)	水元1-23-1	背・腹・前	6(7)	10	○(ボニー側)
①-6	水元スポーツセンター公園(東側)	水元1-23-1	背×2・ぶ・腰	3	7	○
①-7	飯塚平安第一公園	南水元1-3-6	背・ぶ・腰		3	○
①-8	飯塚なかよし公園	西水元1-25-1	ぶ・腰・前		3	○

金町・新宿地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13		2	2	○
②-2	わかば公園	東金町5-23-6	背・平	1	3	○
②-3	半田ふじみ児童遊園	東金町4-30-3	背・腹・ぶ		3	○
②-4	新宿はなみずき公園	新宿6-8-1	腹・ぶ・腰		3	○
②-5	東金町亀が岡児童遊園	東金町2-5-8	背・腹・前		3	○
②-6	葛飾にいじゅくみらい公園	新宿6-3-2	背・腹・ぶ・前	5(6)	10	○
②-7	金町わかさ児童遊園	金町3-12-8	腹・ぶ	1	3	○
②-8	協栄いずみ児童遊園	金町4-12-16	背	2	3	○
②-9	協栄公園	新宿3-26-1		3	3	○
②-10	東金町児童遊園	東金町1-33-20	背・腰	1	3	○
②-11	東金町四丁目平成公園	東金町4-35-1	うんどう器具	4	4	○

健康遊具の種類⇒背：背のばしベンチ 腹：腹筋ベンチ ぶ：ぶら下がり 腰：腰ひねり 前：前屈 平：平均台 ※その他種類のかっこ書き数字は健康遊具の基数を示しています。



西部版も
あります
あわせてご利用ください。

おすすめコース
超健脚コース
健脚コース
柴又観光コース

「健康遊具」
をご存じですか？

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。
ご家族みんなで、それぞれの体力に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

おすすめ公園④ 所要時間：(20分)

うんどう器具体験



3-8 高砂北公園

公園内にうんどう器具を設置しています。 ※8種類のうんどう器具を体験できます。 ○高齢者向けの「うんどう教室」があります。 詳しい日時はお問い合わせください。 シニア活動支援センター ☎5698-6201

柴又・高砂地域						
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種類	その他種類	合計基数	トイレ
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	背・前	2	4	○
③-2	柴又公園	柴又6-22-19		3	3	○
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	背・平	1	3	○
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1	3	○
③-5	新宿公園	高砂6-9-2		2	2	○
③-6	高砂やちよ公園	高砂7-3-25	腹・ぶ・腰		3	○
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	背・腹・ぶ		3	○
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	うんどう器具	8	8	○
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13		1	1	○
③-10	細田公園	細田4-23-17	腹・腰・前		3	○
③-11	住吉公園	高砂7-18-13	背・ぶ・平		3	○
③-12	諏訪野公園	高砂1-7-12	背	1	2	○