

散歩しながら健康遊具!

気軽に健康づくり始めませんか?

【担当課】
 ▶公園・児童遊園に関すること
 公園課 ☎3695-8380
 ▶健康に関すること
 地域保健課 ☎3602-1231



合計14種類!

主な健康遊具の使い方 ~正しく使って健康な体にな~

背のはしベンチ 深く座り、上体を反らせることで背筋が伸びます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。	腹筋ベンチ バーに足を掛けベンチに仰向けになり、膝を曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。	ぶら下がり 両手で上のバーにつかまり、ぶら下がったり足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。
腰ひねり 体をひねるストレッチ運動です。座って足を掛け、手すりで上半身を支え、左右にゆっくり振ることで、腰の筋肉を伸ばすことができます。	前屈 上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。	平均台 バランスを取る運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。

※健康遊具の形は公園により写真と異なる場合があります。

健康遊具がある公園・児童遊園一覧

番号	名称	所在地	種類	その他種類	トイレ	だれでもトイレ	AED
水元地域							
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	背・腹	1		★	
①-2	したて公園	東水元3-21-6	腹・ぶ	1		★	
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	背・腹	1			★
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	背・腹・腰				★
①-5	水元中央公園	水元1-23-1	背・腹・前	6		★	
①-6	(仮称)南水元区画整理2号公園	南水元1-3	背・ぶ・腰			★	
金町・新宿地域							
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13		2			
②-2	わかば公園	東金町5-23-6	背・平	1		★	
②-3	半田ふじみ児童遊園	東金町4-30-3	背・腹・ぶ				★
②-4	新宿はなみずき公園	新宿6-8-1	腹・ぶ・腰				★
②-5	東金町亀が岡児童遊園	東金町2-5-8	背・腹・前		★		
②-6	葛飾にいじゅくみらい公園	新宿6-3-2	背・腹・ぶ・前	5		★	★
②-7	金町わかさ児童遊園	金町3-12-8	腹・ぶ	1		★	
②-8	協栄いずみ児童遊園	金町4-12-16	背	2		★	
②-9	協栄児童遊園	新宿3-26-1		3		★	
柴又・高砂地域							
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	背・前	2	★		
③-2	柴又公園	柴又6-22-19		3		★	★
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	背・平	1		★	
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1	★		
③-5	新宿公園	高砂6-9-2		2		★	
③-6	高砂やちよ公園	高砂7-3-25	腹・ぶ・腰				★
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	背・腹・ぶ			★	★
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	うんどう器具 ※3	8		★	
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13		1		★	
③-10	細田公園	細田4-23-17	腹・腰・前				★
亀有・青戸地域							
④-1	西亀有四丁目児童遊園	西亀有4-24-5	背・腹		★		
④-2	砂原第二公園	西亀有3-11-1	ぶ	2		★	
④-3	亀有中川堤公園	亀有2-71-7	背・腰	1			★
④-4	藤塚東公園	西亀有3-16-1	ぶ			★	★
④-5	御殿山公園	青戸7-21-7	背・腰	1		★	
④-6	青戸平和公園	青戸4-23-1	腹・ぶ・前	2		★	
④-7	青戸三丁目西児童遊園	青戸3-10-11先	ぶ	2		★	
奥戸・新小岩地域							
⑦-1	北沼公園	奥戸8-17-1	背・腹・ぶ			★	★
⑦-2	総合スポーツセンター運動公園	奥戸7-17-1	腹・ぶ・腰・前			★	★
⑦-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	背・腹				★
⑦-4	奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	背・腰	1		★	
⑦-5	須磨児童遊園	東新小岩8-20-15	背・腹・ぶ			★	
⑦-6	(仮称)西新小岩五丁目公園	西新小岩5-2-7	背・ぶ	5		★	
⑦-7	東新小岩二丁目西児童遊園	東新小岩2-1-10	ぶ	2			★
⑦-8	開業公園	西新小岩2-1-4	うんどう器具 ※3	8		★	★
⑦-9	新小岩公園	西新小岩1-1-3	背・腹・平	1		★	★

健康遊具の種類 背:背のはしベンチ 腹:腹筋ベンチ ぶ:ぶら下がり 腰:腰ひねり 前:前屈 平:平均台

※1 (仮称)南水元区画整理2号公園、(仮称)堀切二丁目第二公園、(仮称)西新小岩五丁目公園は、平成27年度末に完成する予定です。
 ※2 高砂やちよ公園・木根川中央公園は、平成27年度末に健康遊具の設置とトイレの改修が完成する予定です。
 ※3 「うんどう器具」は、健康遊具と同様に気軽に運動ができる器具です。

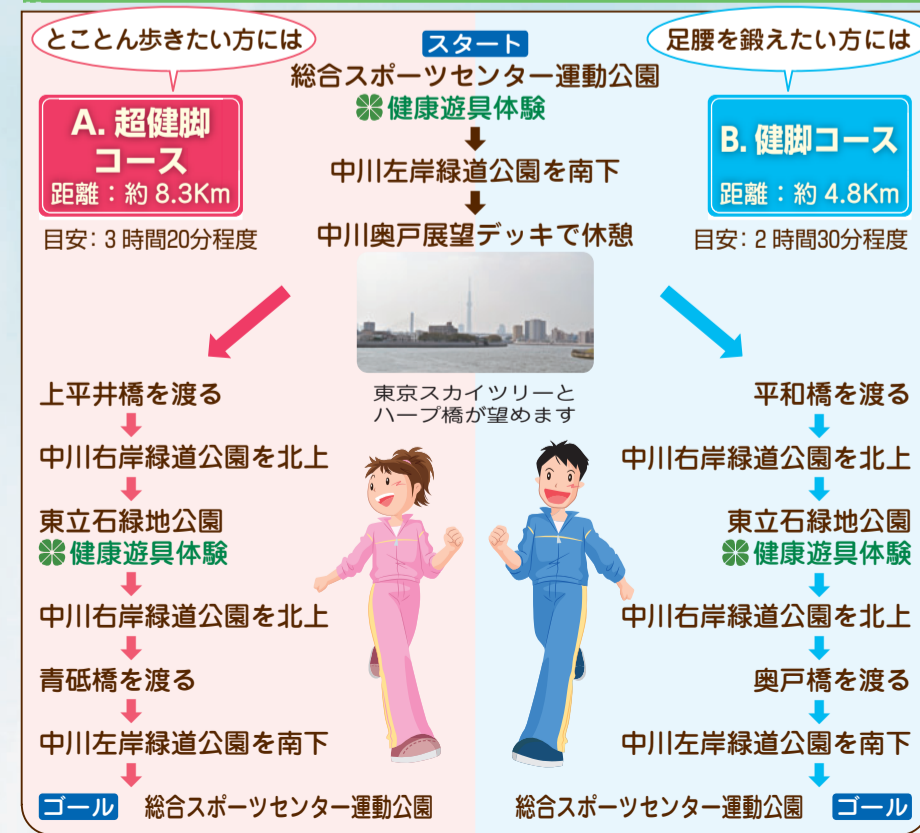
健康づくりマップを作成しました!

健康遊具の設置箇所や種類、ウォーキングコースを合わせたマップです。東部版と西部版の2種類です。
 【配布期間】 11月9日(月)から
 ※数に限りがあります。
 区ホームページからもご覧いただけます。
 【配布場所】
 高齢者支援課(区役所2階201番)、公園課(立石6-9-1)、健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、総合スポーツセンター(奥戸7-17-1)、水元体育館(水元1-19-1)



おすすめコース
 A. 超健脚コース
 B. 健脚コース
 C. 安全・安心コース
 D. 柴又観光コース
 詳しくは8面をご覧ください

ウォーキング + 健康遊具 おすすめコース



マイナンバーが記載された通知カードを、11月上旬から簡易書留郵便でお送りします。
 マイナンバーに関するお問い合わせ
 葛飾区個人番号カードインフォメーションセンター
☎0570-66-6754
 午前8時~午後8時(12月29日(火)~1月3日(日)を除く)

写真: 葛飾にいじゅくみらい公園