

# 海と緑の運動公園の健康遊具ご紹介



スクエアステップも設置されています！



## とぎつ海と緑の運動公園 健康遊具コースガイド

図のように **ストレッチ** → **筋力運動** → **バランス運動** → **ウォーキング** の順に行うとより効果的です。

**ストレッチ**  
筋肉の柔軟性を高めて、運動時におけるケガの予防や、運動後の疲労回復に役立ちます。

**筋力運動**  
筋肉量の維持・向上のために行います。日常生活より筋肉に負荷がかれば効果が出ます。

**バランス運動**  
よい姿勢を保ち、転倒の予防に効果があります。

**ウォーキング(有酸素運動)**  
体脂肪燃焼、血流改善、心肺機能向上など様々な効果があり、生活習慣病の発症予防につながります。

**ウォーキング** 8  
足の筋力強化・持久力向上・心肺機能向上

**のびのびベンチ** 1  
上半身の柔軟性をアップ

**サイクリングベンチ** 2  
足の筋力強化

**スクエアステップ** 7  
足の筋力強化・認知機能向上

**ストレッチ**

**ダブルツイスト** 6  
腰付近の筋力強化

**ふらさがりトレーナー** 5  
手・肩、首筋、腹筋のストレッチ・筋力強化

**筋力運動**

**ステップ&ステップ** 3  
足の筋力強化

**多目的トレーニングベンチ** 4  
首の筋力強化・腹筋強化

**【運動を行う際の注意事項】**

- 準備運動をしてから始めましょう。
- 運動量は体調を考え、各自で調節してご利用ください。
- 病气やけがのある方、身体の弱い方は医師や家族の同意のもとで使用してください。
- 急な動作はケガや事故につながります。全ての動作に対してゆっくりと慎重に行ってください。
- 運動中に体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
- 脱水、熱中症予防のため運動前、運動中、運動後に水分補給をしましょう。
- 健康遊具に故障などの不具合があると感じたら使用しないでください。問い合わせ先：時津町役場 都市整備課 095-882-4807

ウォーキングコースも整備されました

