

# 健康遊具設置箇所一覧 (西部)

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

亀有・青戸地域						
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
④-1	西亀有四丁目児童遊園	西亀有4-24-5	背・腹		2	○
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・平		1	○
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×4・ぶ・前		2	8
④-7	青戸三丁目西児童遊園	青戸3-10-11先	うんどう器具		5	5
④-8	青戸七丁目共和公園	青戸7-32-1	複合健康遊具		2	3
④-9	青戸南児童遊園	青戸2-15-2	ぶ		1	7
④-9	青戸南児童遊園	青戸2-15-2	ぶ		1	○
南綾瀬・お花茶屋・堀切地域						
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
⑤-1	袋橋公園	小管4-15-1	ぶ・腰		1	3
⑤-2	西亀有せせらぎ公園	西亀有1-10-1先	背・腹		5	7
⑤-3	中道公園	西亀有1-3-1	腹・ぶ・前		3	○
⑤-4	上千葉砂原公園	西亀有1-27-1	背×2・腹×2・ぶ・前		2	8
⑤-5	小管東スポーツ公園	小管3-1-1	腹×3・平×2		5	○
⑤-6	さつき児童遊園	東堀切2-17-1	背・ぶ		1	3
⑤-7	双葉児童遊園	東堀切2-28-3	背・腰・前・平		2	6
⑤-8	お花茶屋公園	お花茶屋1-22-1	うんどう器具		8	8
⑤-9	宝町公園	宝町2-8-2	背×2		1	3
⑤-10	ほりきりん公園	堀切2-38-10	ぶ		1	2
⑤-11	小管西公園	小管1-2-1	背×4・前・腹		6	12
⑤-12	青葉公園	堀切7-16-6	背・腰		1	3
⑤-13	堀切橋児童遊園	堀切4-26-1	腰		1	○
⑤-14	西亀有児童遊園	西亀有2-37-1	背・腰		2	○

立石・四つ木地域						
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
⑥-1	宝町西児童遊園	宝町1-15-8	背		2	3
⑥-2	本田公園	立石3-4-13	腹		2	3
⑥-3	篠原公園	四つ木4-13-3	ぶ・腰		1	3
⑥-4	四つ木公園	四つ木1-16-24	背・腹・平		3	○
⑥-5	東四つ木諏訪児童遊園	東四つ木4-24-8	背・ぶ		2	○
⑥-6	かわばた公園	東立石2-9-1	背・腹・ぶ		3	○
⑥-7	東立石緑地公園	東立石4-6-10	背・ぶ・腰・平		6	10
⑥-8	木根川中央公園	東四つ木3-47-1	背・腰		1	3
⑥-9	木根川東児童遊園	東四つ木1-4-16	腹×2・ぶ		3	○
奥戸・新小岩地域						
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
⑦-1	北沼公園	奥戸8-17-1	背・腹・ぶ		3	○
⑦-2	奥戸スポーツセンター公園	奥戸7-17-1	腹・ぶ・腰・前		4	○
⑦-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	背・腹		2	○
⑦-4	奥戸四丁目落公園	奥戸4-14-19			2	2
⑦-5	奥四あおぞら公園	奥戸4-20-4	背・腹		1	3
⑦-6	須磨児童遊園	東新小岩8-20-15	背・腹・ぶ		3	○
⑦-7	西新小岩五丁目公園(モンチッチ公園)	西新小岩5-2-4	背・ぶ・腰		4	7
⑦-8	東新小岩二丁目西児童遊園	東新小岩2-1-10	ぶ		2	3
⑦-9	間栗公園	西新小岩2-1-4	うんどう器具		8	8
⑦-10	新小岩公園	西新小岩1-1-3	背・腹×2・平		1	5
⑦-11	会野公園	奥戸6-6-15	ぶ		2	3
⑦-12	東新小岩二丁目かがやき公園	東新小岩2-15-1	ぶ・腰		5	7
⑦-13	南奥戸第二公園	奥戸5-15-3	腰		1	2

### ウォーキング+健康遊具体験



**おすすめ公園④** 所要時間：(30分)

**⑤-5 小管東スポーツ公園 周辺園路**  
準備体操→周辺ウォーキング→健康遊具体験  
※腹筋ベンチと平均台などが体験できます。

### 「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。

### 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！**



あごを引き → 目線は進行方向に → 腕は足に合わせてリズムカルに振る

歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう → 背筋を伸ばして胸を張る

着地は → 親指の付け根でかかとから → 地面をける

普段よりかかと一つ分(約5~7cm)大きめの歩幅で

**おすすめコース**

- 超健脚コース (赤線)
- 健脚コース (黄線)
- 安全・安心コース (青線)

### おすすめ公園②

所要時間：(20分)

#### うんどう器具体験



**⑦-9 間栗公園**  
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

### おすすめ公園③

所要時間：(20分)

#### うんどう器具体験



**⑤-8 お花茶屋公園**  
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

