

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチを行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

連絡先

葛飾区健康部健康推進課 03-3602-1268
葛飾区福祉部地域包括ケア担当課 03-5698-6202
葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111
葛飾区都市整備部公園課 03-3693-1777

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員のご協力を得ました。

健康遊具の使い方（抜粋）

正しく使って、楽しく健康な身体に！

腹筋ベンチ



バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。

背のぼしベンチ



深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。
(このベンチには「つばおし機能」もついています)

平均台



バランスをとる運動が行えます。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。

ぶら下がり



両手で上のバーにつかまりぶら下がりを足や手を曲げたりします。腹筋や背筋全体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。

腰ひねり



体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりでも上半身を支え、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。

撮影協力：健康づくり推進員

あと10分歩こう！

健康日本21(第三次)^(注1)では、令和14年度の時点で20～64歳の1日の歩数の平均値を男性8,000歩、女性8,000歩とすることを目標としています。20～64歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割程度、女性が4割程度です。^(注2)
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 令和5年5月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、令和6年度から令和14年度までの数値目標を設定。

※2 「国民健康・栄養調査(厚生労働省)」から東京都分を再集計(平成29～令和元年)

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



※消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで、ウォーキングのみ算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ



ちょっと実行、ずっと健康。

令和8年7月 第12期 2,000部

おすすめコースⅠ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約8.3km(200分)
<約405kcal> 約11,860歩

スタート	遊具コーナーで準備運動	[5分]
↓		
(奥戸スポーツセンター公園)	健康遊具体験	[10分]
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川左岸緑道公園を南下)		(20分)
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川奥戸展望デッキでひと休み)		[10分]
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		
↓		
(ウォーキング)		(20分)
↓		
(上平井橋を渡る)		
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川右岸緑道公園を北上)		(20分)
↓		
(ウォーキング)	健康遊具体験	[40分]
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川右岸緑道公園を北上)		(45分)
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(青砥橋を渡る)		(30分)
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川左岸緑道公園を南下)		
↓		
(ウォーキング)		
ゴール		
(奥戸スポーツセンター公園)	(全行程約200分)	

超健脚コース

おすすめコースⅡ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約4.8km(150分)
<約255kcal> 約6,860歩

スタート	遊具コーナーで準備運動	[5分]
↓		
(奥戸スポーツセンター公園)	健康遊具体験	[10分]
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川左岸緑道公園を南下)		(20分)
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川奥戸展望デッキでひと休み)		[10分]
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(平和橋を渡る)		
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(中川右岸緑道公園を北上)		(20分)
↓		
(ウォーキング)	健康遊具体験	[40分]
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(中川右岸緑道公園を北上)		(30分)
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(奥戸橋を渡る)		
↓		
(ウォーキング)		
↓		
(中川左岸緑道公園を南下)		(5分)
↓		
(ウォーキング)		
ゴール		
(奥戸スポーツセンター公園)	(全行程約150分)	

健脚コース

おすすめコースⅢ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約1.7km(120分)
<約150kcal> 約2,430歩

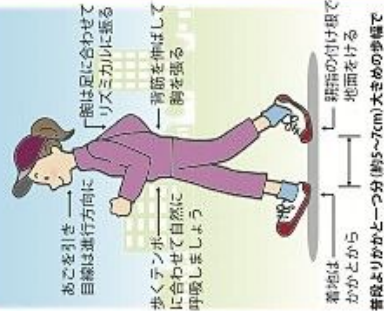
スタート	遊具コーナーで準備運動	[5分]
↓		
(京成柴又駅広場さん像前)		
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(柴又七丁目児童遊園)	健康遊具体験	[10分]
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(柴又市釈天経路寺で休憩)		[10分]
↓		
(ウォーキング)		(10分)
↓		
(山本亭を渡る)		
↓		
(寅さん記念館)		
※寅さんの世界を鑑賞		
↓		
(エレベーターで寅さん記念館上へ)		
↓		
(柴又公園)	健康遊具体験	[20分]
↓		
(ウォーキング)		(20分)
ゴール		
(京成柴又駅)	(全行程約120分)	



※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを考えてみてください。

この印刷物は、印刷物の紙へリサイクルできます。

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②

所要時間：40分

ウォーキング+健康遊具体験



②-6 基盤にいじくみらい公園

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(西側)

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。
※実験までの移動ウォーキング+健康遊具体験を合わせて所要時間40分です。

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



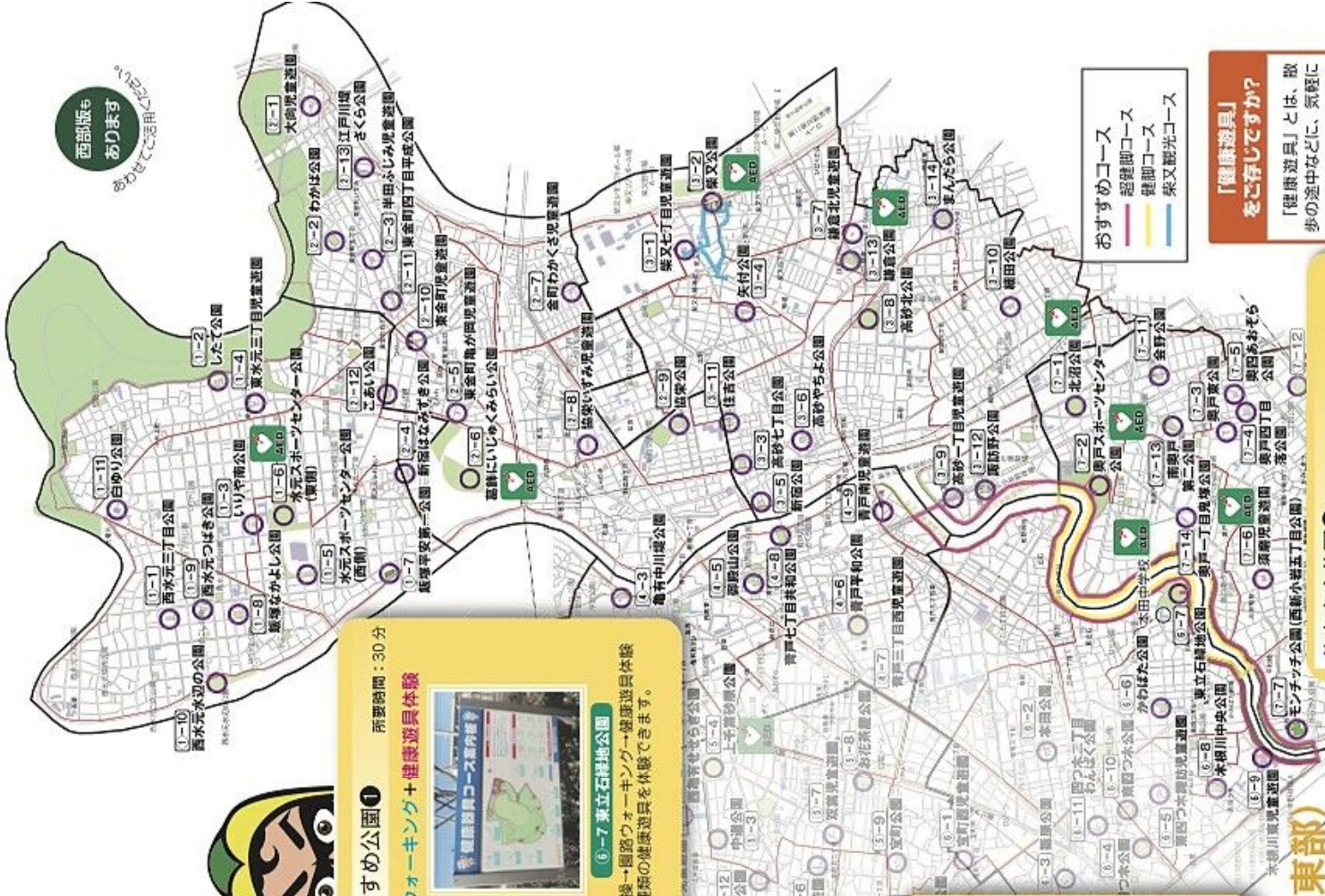
⑥-7 東立石緑地公園

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。

健康遊具設置箇所一覧(東部)

水元地域					金町・新田地域				
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種別	その他種別	合計基台	トレ	リフト	AED	
①-1	西水元三丁目公園	西水元3-36-23	青・緑	1	3	0	0	0	
①-2	したて公園	東水元3-21-6	緑・ぶ	1	3	0	0	0	
①-3	いりや南公園	水元1-25-19	青・緑	1	3	0	0	0	
①-4	東水元三丁目児童遊園	東水元3-12-3	青・ぶ・緑	3	3	0	0	0	
①-5	水元スポーツセンター公園(西側)	水元1-23-1	青・緑・前	6(7)	10	0	0	0	
①-6	水元スポーツセンター公園(東側)	水元1-23-1	青・2・ぶ・緑	3	7	0	0	0	
①-7	熊鷹平児童公園	西水元1-3-6	青・ぶ・緑	3	3	0	0	0	
①-8	熊鷹なかみ公園	西水元1-25-1	ぶ・緑・前	3	3	0	0	0	
①-9	熊鷹つばき公園	西水元2-21-10	緑	3	4	0	0	0	
①-10	西水元水辺の公園	西水元3-15-1地から1-5地まで	青	1	1	0	0	0	
①-11	白ゆり公園	水元5-5-20	平・前・緑・ぶ	4	4	0	0	0	
金町・新田地域					金町・新田地域				
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種別	その他種別	合計基台	トレ	リフト	AED	
②-1	大向児童遊園	東金町8-17-13	青	2	2	0	0	0	
②-2	わかば公園	東金町9-23-6	青・平	1	3	0	0	0	
②-3	半田ふじ児童遊園	東金町4-30-3	青・緑・ぶ	3	3	0	0	0	
②-4	新田はなみず公園	新田6-8-1	緑・ぶ・緑	3	3	0	0	0	
②-5	東金町電が岡児童遊園	東金町2-5-8	青・緑・前	3	3	0	0	0	
②-6	新田はなみず公園	新田6-3-2	青・緑・ぶ・前	5(6)	10	0	0	0	
②-7	金町わかば児童遊園	金町3-12-16	緑・ぶ	1	3	0	0	0	
②-8	金町いずみ児童遊園	金町4-12-16	青	2	3	0	0	0	
②-9	植木公園	新田3-26-1	青	3	3	0	0	0	
②-10	東金町児童遊園	東金町1-33-20	青・緑	1	3	0	0	0	
②-11	東金町四丁目児童公園	東金町4-35-1	ふんたの遊具×4	4	4	0	0	0	
②-12	こい公園	東金町2-11-11	ぶ	1	2	0	0	0	
②-13	江戸川堤かき公園	東金町7-27-1	緑・平	1	3	0	0	0	

健康遊具の種類⇒青：青のまほしんチ 緑：熊鷹ペンチ ぶ：ぶら下がり 前：前回り 平：平均台 複合：複合健康遊具

ぜひ活用
合わせて活用

おすすめコース
— 超健康コース
— 健康コース
— 柴又観光コース

「健康遊具」
を存じますか？

「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健康づくりを主目的として設置されている遊具です。

ご家族みんなで、それぞれの能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



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。
詳しい日程はお問い合わせください。

地域包括ケア相談課
☎5698-6202

柴又・高砂地域					柴又・高砂地域				
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種別	その他種別	合計基台	トレ	リフト	AED	
③-1	柴又七丁目児童遊園	柴又7-11-7	青・前	2	4	0	0	0	
③-2	柴又公園	柴又6-22-19	緑	3	3	0	0	0	
③-3	高砂七丁目公園	高砂7-8-13	青・平・緑	1	4	0	0	0	
③-4	矢付公園	柴又1-38-8	ぶ・前	1	3	0	0	0	
③-5	新田公園	高砂9-9-2	3	3	0	0	0	0	
③-6	高砂やちや公園	高砂7-3-25	緑・ぶ・緑	3	3	0	0	0	
③-7	鎌倉北児童遊園	鎌倉3-28-15	青・緑・ぶ	3	3	0	0	0	
③-8	高砂北公園	高砂4-3-1	ふんたの遊具×8	8	8	0	0	0	
③-9	高砂一丁目児童遊園	高砂1-20-13	複合	1	1	0	0	0	
③-10	相田公園	高砂4-23-17	前・緑・前	3	3	0	0	0	
③-11	住吉公園	高砂7-18-13	青・ぶ・平	3	3	0	0	0	
③-12	東砂野公園	高砂1-7-12	青	1	2	0	0	0	
③-13	鎌倉公園	鎌倉3-16-5・22-1	緑・ぶ・前・青・青	3	9	0	0	0	
③-14	みんた公園	鎌倉1-30-11	2	2	0	0	0	0	

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

連絡先

葛飾区健康部健康推進課 03-3602-1268
葛飾区福祉部地域包括ケア担当課 03-5698-6202
葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111
葛飾区都市整備部公園課 03-3693-1777

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員のご協力を得ました。

健康遊具の使い方（抜粋）

正しく使って、楽しく健康な身体に！

※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。

腹筋ベンチ



バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。

背のぼしベンチ



深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。
(このベンチには「つばおし機能」もついています)

平均台



バランスをとる運動が行えます。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。

ぶら下がり



両手で上のバーにつかまりぶら下がりを足や手を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。

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。

腰ひねり



体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりでも上半身を支え、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。

撮影協力：健康づくり推進員

あと10分歩こう！

健康日本21(第三次)第1期では、令和14年度の時点で20～64歳の1日の歩数の平均値を男性8,000歩、女性8,000歩とすることを目標としています。20～64歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割程度、女性が4割程度です。⁽⁴⁾⁽²⁾

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 令和5年5月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、令和6年度から令和14年度までの数値目標を設定。

※2 「国民健康・栄養調査(厚生労働省)」から東京都分を再集計(平成29～令和元年)

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



※消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで、ウォーキングのみ算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

健康遊具と西部版ウォーキングで健康づくりマップ



おすすめコースⅠ

【ウォーキング+健康遊具体験】

距離：約8.3km(200分)
<約405kcal> 約11,860歩

スタート	奥戸スポーツセンター公園	遊具コーナーで準備運動	5分
↓	奥戸スポーツセンター公園	健康遊具体験	10分
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川左岸緑道公園を南下)		(20分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川奥戸展望デッキでひと休み)		
↓	※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		(10分)
↓	(ウォーキング)		(20分)
↓	(上平井橋を渡る)		
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川右岸緑道公園を北上)		(20分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(東立石緑地公園)	健康遊具体験	40分
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川右岸緑道公園を北上)		(45分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(青砥橋を渡る)		
↓	(ウォーキング)		(30分)
↓	(中川左岸緑道公園を南下)		
↓	(ウォーキング)		
ゴール	奥戸スポーツセンター公園	(全行程約200分)	

超健脚コース

おすすめコースⅡ

【ウォーキング+健康遊具体験】

距離：約4.8km(150分)
<約255kcal> 約6,860歩

スタート	奥戸スポーツセンター公園	遊具コーナーで準備運動	5分
↓	奥戸スポーツセンター公園	健康遊具体験	10分
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川左岸緑道公園を南下)		(20分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川奥戸展望デッキでひと休み)		
↓	※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		(10分)
↓	(ウォーキング)		(10分)
↓	(平和橋を渡る)		
↓	(ウォーキング)		(10分)
↓	(中川右岸緑道公園を北上)		(20分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(東立石緑地公園)	健康遊具体験	40分
↓	(ウォーキング)		(10分)
↓	(中川右岸緑道公園を北上)		(30分)
↓	(ウォーキング)		
↓	(奥戸橋を渡る)		
↓	(ウォーキング)		
↓	(中川左岸緑道公園を南下)		(5分)
↓	(ウォーキング)		
ゴール	奥戸スポーツセンター公園	(全行程約150分)	

健脚コース

おすすめコースⅢ

【ウォーキング+健康遊具体験】

距離：約0.6km(60分)
<約45kcal> 約860歩

スタート	中道公園	遊具コーナーで準備運動	5分
↓	中道公園	健康遊具体験	10分
↓	(ウォーキング)		(5分)
↓	(西亀有せせらぎ公園)	健康遊具体験	10分
↓	(ウォーキング)		(10分)
↓	(上千葉砂原公園動物広場)		
↓	※ポニーやリスザル、鳥類の観賞		(10分)
↓	(上千葉砂原公園)	健康遊具体験	10分
ゴール		(全行程約60分)	

安全・安心コース



※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを考えてみてください。

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

健康遊具設置箇所一覽

健康増進の増強⇒省：省のばいべんチ 価：値筋べんチ 価：くら下がり 価：値ひおり 国：国 全：全 合：合 製：製 設：設

勘合・青戸地域							
番号	公園・児童遊園名称	所在地	種 類	その他施設	合計延数	トイレ リレー	AED
3-1	西島有田丁目児童遊園	西島有4-24-5	青・複		2	○	
3-2	妙慈第2公園	西島有3-11-1	ぶ	2	3	○	
3-3	島中川堤公園	青・藍	青・複	1	3	○	
3-4	港緑東公園	西島有3-16-1	ぶ・草	1	3	○	
3-5	御嶺山公園	青戸7-21-7	青・複	1	3	○	
3-6	青戸平和公園	青戸4-23-1	青×4・ぶ・筋 5×4×筋×5	2	8	○	
3-7	青戸三丁目西島遊園	青戸3-10-1先	ぶ	2	3	○	○
3-8	青戸七丁目公共公園	青戸7-32-1	青・道・ぶ・複・平	1	7	○	
3-9	黒戸船見児童遊園	黒戸2-15-2	ぶ・青・平	2	5		
3-10	黒戸二丁目公園	黒戸2-2-7	ぶ・複	2	2	○	

番号	公園・児童遊園名称	所在地	種 類	その他設置	4072 トレイ リプレイ		AED
					合計設置数		
③-1	緑橋公園	小菅4-15-1	ぶ・歴	1	3	○	
③-2	西島有せろふ公園	西島有1-10-1先	背・歴	5	7	○	
③-3	中道公園	西島有1-3-1	歴・ぶ・背		3	○	
③-4	上千葉砂原公園	西島有1-27-1	背2・歴2・ぶ・背	2	8	○	○
③-5	上平葉砂原公園	小菅3-1-1	歴×3・背×2・ぶ	2	8	○	○
③-6	さつき児童遊園	東堤切2-17-1	背・ぶ	1	3	○	
③-7	刈草児童遊園	東堤切2-28-3	背・歴・背・平	2	6	○	
③-8	お花茶屋公園	お花茶屋1-22-1	うんた児童遊園×8	3	8	○	○
③-9	玉町公園	玉町2-8-2	背×2	1	3	○	
③-10	ほりりん公園	堤切2-38-10	ぶ	1	2	○	
③-11	小菅西公園	小菅1-2-1	背×4・背・歴	6	12	○	
③-12	青葉公園	堤切7-16-6	背・歴	1	3	○	
③-13	堤切緑児童遊園	堤切4-26-1	歴	1	○		
③-14	西島有児童遊園	西島有2-37-1	背・歴	2	○		
③-15	白鳥東公園	白鳥4-5-19	背・ぶ			○	
③-16	白鳥わかば公園	白鳥3-24-1	歴	1	2	○	
③-17	白鳥四丁目公園	白鳥4-16-4	ぶ			○	
③-18	新緑中央公園	堤切7-8-7	ぶ・平・歴	3	○		
③-19	柿田公園	お花茶屋3-16-6	歴	1	2	○	

番号	公園・児童遊園名称	所在地	種 類	そのほけ種別	合計延設 トータル	1977年 リノビヤル AED
①-1	至聖町児童遊園	至聖1-15-8	青	2	3	○
①-2	本田公園	立石3-4-13	園	2	3	○
①-3	篠原公園	四つ木4-13-3	ぶ・園	1	3	○
①-4	四つ木公園	四つ木1-16-24	青・園・平	3	3	○
①-5	東四つ木浜尻児童遊園	東四つ木4-24-8	青・ぶ	2	3	○
①-6	かわけた公園	栗立石2-9-1	園・ぶ	1	2	○
①-7	東立石緑地公園	栗立石4-6-10	青・ぶ・園・平	6	10	○
①-8	木根川中央公園	栗田四つ木3-47-1	青・園	1	3	○
①-9	木根川東児童遊園	栗田四つ木1-4-16	園・ぶ	3	3	○
①-10	西四つ木公園	栗田四つ木4-41-11	園・ぶ	2	2	○
①-11	四つ木三丁目公園	栗田四つ木3-14-6	ぶ・園	2	2	○

番号	公園・児童遊園名称	所在地	種別	その他種別	会計基準	トイレ リムパ リムパ	AED
①-1	北沼公園	奥戸8-17-1	青・緑・ぶ		3	○	○
①-2	東戸ボウリングセンター公園	奥戸7-17-1	緑・ぶ・緑・菊		4	○	○
①-3	奥戸東公園	奥戸4-8-6	青・緑		2	○	○
①-4	奥戸四丁目東公園	奥戸4-14-19		2	2	○	○
①-5	奥戸奥あおぞら公園	奥戸4-20-4	青・緑・複合		2	○	○
①-6	須賀児童遊園	東新小浜8-20-15	青・緑・ぶ		3	○	○
①-7	モンパル公園 (西新小浜五丁目公園)	西新小浜5-2-7 5-7-7	青・ぶ・緑	4	7	○	○
①-8	東新小浜二丁目児童遊園	東新小浜2-1-10	ぶ	2	3		
①-9	同慶公園	西新小浜2-1-4			8	○	○
①-10	新小浜公園	西新小浜1-1-3	青・緑×2・平		5	○	○
①-11	会野公園	奥戸6-6-15	ぶ	2	3	○	○
①-12	東新小浜二丁目なかやが公園	東新小浜2-15-1	ぶ・緑	5	7	○	○
①-13	東新戸第二公園	奥戸5-15-3	緑	1	2	○	○
①-14	奥戸一丁目東公園	奥戸1-28-1	青・ぶ・緑		3	○	○

「健康遊具」をどう使うか？

「健康道具」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道具です。

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。

所要時間：30分

ウォーキング+健康遊具体験



⑤-5 小宮東入赤一ツ公園

⑤-5 小宮東入赤一ツ公園

おすすめ公園①

ウオォーキング+ダグ



⑥-7 東立石緑地公園

光すすめ公園②

うん、どうも。



圖 6-9-1 示圖

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。
詳しい日程はお問い合わせください。
地域包括ケア担当課 ☎5698-6302

おすすめ公園③

卷之八



①-8 杏花村公園

[illegible]

おすすめコース

招徠圖一

- 健康コース
- 安全・安心コース

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



音程よりかかと一つ分(約5~7cm)大きめの歩幅で