

公園の健康遊具で より健康な生活を！

台東区の一部公園には、健康遊具が設置されています。健康遊具とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど、日常生活での健康づくりを支える遊具です。ウォーキングを始める前のウォーミングアップとしても活用できます。



健康遊具設置公園一覧表

| 公園名 | 所在地 | 健康遊具 |
|-------|--------------|-----------------------------|
| 西町公園 | 東上野2-23-3 | ぶら下がり棒 |
| 精華公園 | 蔵前4-15-9 | ぶら下がり棒・腹筋ベンチ |
| 松葉公園 | 松が谷1-12-6 | ぶら下がり棒 |
| 御徒町公園 | 台東4-13-3 | ぶら下がり棒 |
| 橋場公園 | 橋場2-19-7 | ぶら下がり棒・腰ひねりベンチ |
| 隅田公園 | 花川戸2-1 | ストレッチフープ |
| | 浅草7-1(山谷堀広場) | ぶら下がり棒・階段昇降・前屈・上半身ひねり・足つぼ刺激 |
| 山谷堀公園 | 東浅草1-4 | 足腰を鍛えるための健康遊具 4種 |
| 蔵前公園 | 蔵前2-1 | ぶら下がり棒 |



ぶら下がり棒

●山谷堀公園 足腰を鍛えるための健康遊具

「つまづかないうんどう」「かいたんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」ができる健康遊具を設置しています。



●隅田公園(山谷堀広場)健康遊具

山谷堀広場に5種類の健康遊具を設置しています。



階段昇降



上半身ひねり



前屈



足つぼ刺激

◆ご使用上の注意◆

- ・運動に適した格好で使用しましょう。
- ・できることから始めて、体はゆっくりと動かし、過度な運動はさげましょう。
- ・呼吸をしながら運動をしましょう。
- ・雨上がりは健康遊具が滑りやすくなっていますので、ご注意ください。

【お問い合わせ】 台東区役所 公園課 公園管理担当
電話 03 (5246) 1321

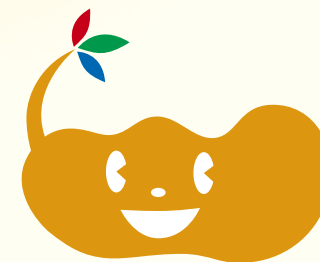
たいとう健康都市宣言

健康は、私たちがいきいきとした豊かな生活を営む源であり、万人の願いである。

健康を保持増進するためには、心身の健康づくりに対する一人ひとりの自覚と健康的な生活習慣の実践、個人と家族と地域が共に支えあう社会、安全で快適な生活環境の整備が不可欠である。

台東区は、すべての区民が健康で文化的な生涯を送ることができるよう、区民と地域社会と区が一体となって健康施策を積極的に推進することを誓い、ここに健康都市とすることを宣言する。

平成19年12月1日
台東区



健康都市たいとう
ACTIVE & HEALTHY CITY TAITO

※無断転載を禁じます。