

## 健康遊具の種類

<b>A 背のばしベンチ</b>  ・背中、肩、腹筋の柔軟性アップ	<b>B 腹筋ベンチ</b>  ・腹、大腿の筋力アップ
<b>C 平均台</b>  ・バランス能力の向上、姿勢の改善	<b>D 平行棒(アームアップ)</b>  ・胸、腹、腕の筋力アップ
<b>E ぶらさがり</b>  ・胸、腹、腕の筋力アップ	<b>F 腰振りスツール</b>  ・腕、肩、腰周辺部の柔軟性アップ
<b>G ふみいたストレッチ</b>  ・足腰、膝、股関節の柔軟性アップ	<b>H 座位体前屈測定</b>  ・手、腕、腰の柔軟性アップ
<b>I ひざこし</b>  ・下肢の筋力アップ、心肺機能の向上	<b>J からだひねり</b>  ・腰周辺部の柔軟性アップ
<b>K 踏み台昇降運動</b>  ・下肢の筋力アップ、心肺機能の向上、むくみの予防改善	

\* 公園により、遊具の形状が異なる場合があります。(2023年4月現在の情報です)

## ～市の施設等で実施している教室～

### ●「としとらん塾」

65歳以上の方を対象に、運動、口腔、食事、脳トレなどについて楽しく学べる講座を実施しています。

### ● 佐倉ふるさと体操

「ふるさと」の歌に合わせて、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできる体操です。体操の動きはそれぞれ「佐倉」にちなんだものになっており、体を動かしながら佐倉の名所や伝統に触れることができます。また、体操の監修者である、順天堂大学スポーツ健康科学部の河合祥雄教授(当時)により、効果や安全性の検証がなされています。

【体操用CD、DVDが置いてある施設】

佐倉市役所高齢者福祉課  
佐倉市地域包括支援センター  
図書館(志津・佐倉南)



(<http://www.city.sakura.lg.jp/0000003788.html>)

## ～健康お役立ち情報～

市のホームページに市内の様々なウォーキングマップ、健康増進カード、体重グラフダイアリー等、健康に関するお役立ち情報を掲載しています。



(<http://www.city.sakura.lg.jp/0000004572.html>)

2019年9月作成(2023年12月1日修正)

【お問合せ】

マップに関すること:健康推進課 成人保健班

E-Mail; kenkousuishin@city.sakura.lg.jp

Tel; 043-312-8228 Fax; 043-485-6714

健康遊具に関すること:公園緑地課 管理班

E-Mail; kouen@city.sakura.lg.jp

Tel; 043-484-6165 Fax; 043-485-0108

# ヘルスアップ MAP



体を動かして  
もっと健康  
もっとHappy

## 健康遊具のある公園

健康遊具は、誰でも気軽にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができる遊具です。散歩の途中やちょっとした時間を利用して、公園に出かけてみませんか♪

公園名	外周の歩数(目安) 特徴	健康遊具名	地図 番号
ユーカリが丘北公園 (宮ノ台4丁目28)	850歩 ベンチがたくさんある 広い芝生あり	E ぶらさがり F 腰振りスツール	①
宮の杜公園 (宮ノ台6丁目2-1)	1,280歩 駐車場あり 自然に囲まれていて景色が良い 近くに神社あり	A 背のばしベンチ C 平均台 E ぶらさがり I ひざこし J からだひねり	②
ユーカリが丘南公園 (ユーカリが丘6丁目6)	900歩 芝生の広い運動広場あり	B 腹筋ベンチ D 平行棒(アームアップ)	③
南志津公園 (西志津8丁目2)	810歩 歩道は木陰多く、ベンチも多い	A 背のばしベンチ B 腹筋ベンチ	⑤
上座総合公園 (上座915)	2,300歩 駐車場あり 広い芝と緑多く、景色が良い	A 背のばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり G ふみいたストレッチ H 座位体前屈測定	⑥
大畑西公園 (稲荷台4丁目14-8)	40歩 ぶらさがりに平行棒がついている	E ぶらさがり	⑦
忍公園 (王子台3丁目21)	235歩 住宅街にある公園	B 腹筋ベンチ	⑧
飯重1号近隣公園 (吉見台公園) (染井野7丁目20)	460歩 高台にあり風通しが良い	A 背のばしベンチ E ぶらさがり K 踏み台昇降運動	⑨
七井戸公園 (染井野4丁目2)	1,270歩 駐車場あり 池があり景色が良い	A 背のばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり G ふみいたストレッチ H 座位体前屈測定	⑩
岩名運動公園 (岩名)	2,700歩 駐車場あり クロスランニングコースの歩道はチップで歩きやすい	A 背のばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり	⑪
白銀公園 (白銀2丁目5)	890歩 歩道はアップダウンあり	D 平行棒(アームアップ) E ぶらさがり	⑫
大崎台公園 (大崎台5丁目)	930歩 駐車場あり 木陰・ベンチ多い	A 背のばしベンチ E ぶらさがり H 座位体前屈測定	⑬
山王公園 (山王2丁目)	900歩 自然豊かで木陰多い	A 背のばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり	⑭
直弥公園 (直弥)	1,230歩 駐車場あり、自然豊か	E ぶらさがり	⑮

～ご利用上の注意～

- ・運動しやすい服装と運動靴を着用してください。
- ・自分の体調や体力に合わせて利用し、過度な運動は避けてください。
- ・息を止めず、お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- ・雨の日や雨上がりは、遊具が滑ります。また、天候によっては器具の表面温度が高くなる場合があります。十分ご注意ください。

佐倉市  
健康推進部 健康推進課

### 【朝の体操会】

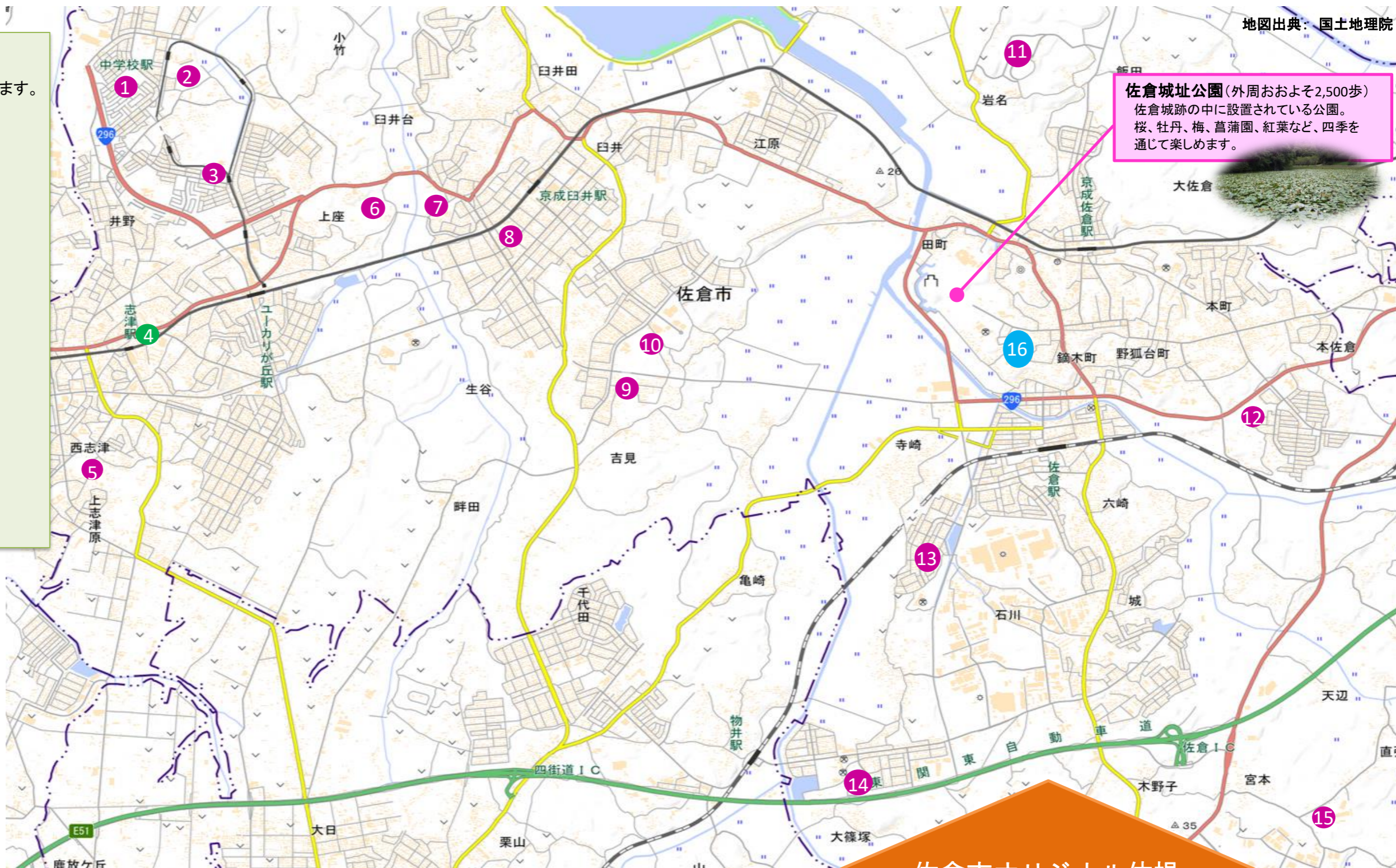
「佐倉ふるさと体操」「ラジオ体操」を行います。

場所・日程：

- ① **ユーカリが丘北公園**  
月・水・金 8:40～9:00(祝祭日休)
- ③ **ユーカリが丘南公園** (無料)  
火・水・金 8:40～9:00(祝祭日休)
- ④ **志津市民プラザおもいやり駐車場**  
月～金曜日 (祝祭日休)  
①8:30～8:40  
②8:45～8:55

①、③について:どなたでも参加可。  
主催:志津北部地域包括支援センター  
☎043-462-9531

④について:定員制、事前に要連絡  
主催:志津南部地域包括支援センター  
☎043-460-7700



**佐倉城址公園**(外周およそ2,500歩)  
佐倉城跡の中に設置されている公園。  
桜、牡丹、梅、菖蒲園、紅葉など、四季を通じて楽しめます。



### ⑬ 市民体育館

#### ・トレーニング室

エアロバイクやランニングマシン、ウェイト系機器も充実。  
初心者から熟練者まで、ご活用いただけます。(予約不要)

開館日:平日/土日祝日 9:00～21:00  
休館日:毎月の第4月曜日(祝日・休日にあたる場合は翌日)

対象:中学生以上(中学生は要保護者同伴)

利用料金:210円/2時間(市民・一般)

☎043-486-1041



### ～佐倉市オリジナル体操～

## ‘SAKURA 10 Minutes Exercise’

～道具がいらない、いつでも、どこでも、だれでも  
体ひとつでできる筋力アップトレーニング～

まずは週に2日！効果が出る！



- ✿ たったの10分！
- ✿ トレーニングは4種類！
- ✿ 動画を見ながら！

