

健康遊具の種類

A 背のぼしベンチ	B 腹筋ベンチ
	
・背中、肩、腹筋の柔軟性アップ	・腹、大腿の筋力アップ
C 平均台	D 平行棒(アームアップ)
	
・バランス能力の向上、姿勢の改善	・胸、腹、腕の筋力アップ
E ぶらさがり	F 腰振りスツール
	
・胸、腹、腕の筋力アップ	・腕、肩、腰周辺部の柔軟性アップ
G ふみいたストレッチ	H 座位体前屈測定
	
・足腰、膝、股関節の柔軟性アップ	・手、腕、腰の柔軟性アップ
I ひざこし	J からだひねり
	
・下肢の筋力アップ、心肺機能の向上	・腰周辺部の柔軟性アップ
K 踏み台昇降運動	
	
・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4月修正)

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

～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