






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	外周歩数 (目安)	特徴	健康遊具名
ユーカリが丘北公園	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 腰振りツール
宮の社公園	1,280 歩	駐車場あり 自然に囲まれていて景色 がよい近くに神社あり	A 背伸ばしベンチ C 平均台 E ぶらさがり I ひざこし J からだひねり
ユーカリが丘南公園	900 歩	芝生の広い運動広場あり	B 腹筋ベンチ D 平行棒
南志津公園	810 歩	歩道は木影多く、ベンチも 多い	A 背伸ばしベンチ B 腹筋ベンチ
上座総合公園	2,300 歩	駐車場あり 広い芝生と緑が多く、景色 が良い	A 背伸ばしベンチ 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
大畑西公園	40 歩	ぶらさがりに平行棒がつ いている	E ぶらさがり
忍公園	235 歩	住宅街にある公園	B 腹筋ベンチ
飯重1号近隣公園 (吉見台公園)	460 歩	高台にあり風通しが良い	A 背伸ばしベンチ E ぶらさがり K 踏み台昇降運動
七井戸公園	1,270 歩	駐車場あり 池があり景色が良い	A 背伸ばしベンチ 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
岩名運動公園	2,700 歩	駐車場あり クロスアトリコースの歩道はチップ で歩きやすい	A 背伸ばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり
白銀公園	890 歩	歩道はアップダウンあり	E ぶらさがり ※踏み台昇降 など多目的に利用可
大崎台公園	930 歩	駐車場あり 木陰・ベンチが多い	A 背伸ばしベンチ E ぶらさがり H 座位体前屈測定
山王公園	900 歩	自然豊かで木陰多い	A 背伸ばしベンチ B 腹筋ベンチ E ぶらさがり
直弥公園	1,230 歩	駐車場あり、自然豊か	E ぶらさがり

健康遊具

A 背伸ばしベンチ	B 腹筋ベンチ	C 平均台	D 平行棒	E ぶらさがり
 背中、肩、腹筋 の柔軟性アップ	 腹、大腿の筋力アップ	 バランス能力の向上、 姿勢改善	 胸、腹、腕の筋力アップ	 ① 胸、腹、腕の筋力アップ ②
F 腰振りツール	G ふみいた ストレッチ	H 座位体前屈測定	I ひざこし	J からだひねり
 腕、肩、腰周辺部の 柔軟性アップ	 足腰、膝、股関節 の柔軟性アップ	 手、腕、腰の柔軟性アップ	 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	*画像は健康遊具のイメージです。公園により、遊具の形状が異なる場合があります。			
 下肢の筋力アップ、心肺機能 の向上、むくみの予防改善	<p>《ご利用上の注意》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動しやすい服装と運動靴を着用してください。 ・自身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。 			

市内の運動施設等

地区	公共施設等	備考
佐倉	岩名運動公園	・プール有(夏季のみ)、テニスコート有(予約制) ※有料
	佐倉市民体育館 ☎ 043-486-1041	・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。トレーニング室の利用料金は、2時間210円(利用区分一般、市民料金)。 ・開館日：平日/土日祝日 9時~21時 ・休館日：毎月第4月曜日 (祝・休日にあたる場合翌日)
	金メダル ジョギングロード	・岩名運動公園陸上競技場を起点・終点とする2コースあり
志津	西志津スポーツ等多目的施設用地	・ジョギングコース(1周500メートル)
	上座総合公園	・プール有(夏季のみ) ※有料
和田	直弥公園テニスコート	・予約制 ※有料

