

自宅のできる筋トレ

Sakura 10 Minutes Exercise

(佐倉市リジナル体操) ~気軽に10分筋活~

- ・“たった10分でできる”筋トレです。
 - ・佐倉市と順天堂大学が共同で作成しました。
- 年齢とともに弱った筋力をアップさせることや、
運動不足を感じている方の生活習慣病予防などに効果的です。

*二次元コードから、
動画をご視聴いただけます➡



その他の教室など

●としとらん塾

65歳以上のかたを対象に、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。

*二次元コードから、
動画をご視聴いただけます➡



●その他（朝の体操会など）

交流の場・通いの場として、各地区でラジオ体操やふるさと体操、健康体操などを実施しております。詳しくは、
佐倉市の「地域の支え合い助け合いリスト」をご覧ください。



問合せ先

◆マップに関すること

担当：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

担当：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 M^SAP^{KURA}



体を動かして
もっと健康
もっとHappy

佐倉市健康推進部健康推進課

2019年9月作成（2025年4月更新）

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 池があり景色がよい	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 知スカントリー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
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 胸、腹、腕の筋力アップ
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

*公園により、遊具の形状が異なる場合があります。(2025 年 4 月現在の情報です)

《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