

# 自分で運動するきっかけが欲しい方へ

## 健康遊具の紹介

健康遊具では、ストレッチや筋力トレーニングを行うことができます。

### 設置場所

- 西町公園
- 精華公園
- 松葉公園
- 御徒町公園
- 橋場公園
- 隅田公園
- 山谷堀公園
- 蔵前公園

### 注意事項

- ① 公園ごとに健康遊具の数や種類は異なります。
- ② 雨が降ると滑りやすくなります。



▲健康遊具の種類・使い方

**問合せ先** 公園課 公園管理担当 03-5246-1321

## 教室名 健康増進センターの教室

区内2か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力に合わせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

**場所** 上野健康増進センター、千束健康増進センター

**開催時期** 各健康増進センターへ問合せ

**問合せ先** 上野健康増進センター 03-3847-9475  
千束健康増進センター 03-5603-0085 ※令和9年5月まで休館予定



▲健康増進センターの教室

## おすすめのウォーキングコースをご紹介します

ウォーキングマップには、ウォーキングのポイントや14のおすすめコース、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場などを紹介しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

**配布場所** 台東保健所2階 保健サービス課  
台東区役所1階 総合案内  
区民事務所・同分室・地区センターなど

### 健康推進委員をご存じですか

健康推進委員は区民の自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。ウォーキングや健康に関する学習会を実施しています。健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問合せください。

**問合せ先** 保健サービス課 健康推進担当  
03-3847-9406



▲健康推進委員



▲ウォーキングマップ