

運動編

健康遊具の紹介

健康遊具とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日々の健康づくりを主な目的としたものです。詳しくはこちらをご覧ください。

こんな種類があります

- ぶら下がり棒
- 腹筋ベンチ
- 上半身ひねり
- 階段昇降
- 脇腹伸ばし
- 前屈



▲健康遊具



▲ぶら下がり棒
各部のバーを利用して、ぶら下がり・懸垂・足上げなどの運動ができます。



▲上半身ひねり
バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。



問合せ先

公園課 公園管理担当 03-5246-1321

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では、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。あなたの地区の健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問い合わせください。



▲ウォーキングマップ

問合せ先

保健サービス課 健康推進担当 03-3847-9406