健康づくりマップ

－健康器具を設置している公園－

気軽に 健康づくりに挑戦！

公園・緑地に設置されている健康器具で、
体力アップ&健康な体づくりを気軽に楽しみませんか？

健康器具って？こんなことに気をつけて～

- 健康器具は、散歩の途中など身近な公園で気軽に運動を楽しめ、体の柔軟性や筋力アップで無理なく体力づくりに役立てることができます。
- 健康器具によっては、利用方法や注意書きを表示していますので、その指示に従ってご利用ください。
- 無理せず、自分の体力・体調に合わせてご利用ください。
- 雨の日などは健康器具・ゴムマットが滑る場合がありますので、注意してご利用ください。

● ぶらぶらストレッチ

● ダブル踏み台昇降

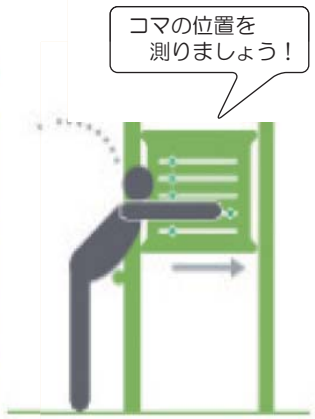
● ステップ

● バランス円盤

● ふみ板ストレッチ

New!

健康器具名・主に使う筋肉の部位 / 公園名（緑地名）	ジャンプタッチ	へいきん台	バランスライン	うんてい	へいこう棒	座位体前屈測定	●腕のばし測定	うであげアーチ	●ダブル踏み台昇降	●ぶらぶらストレッチ	●ふみ板ストレッチ	●バランス円盤	●ステップ	スロープ	飛び台運動	腹筋・脚上げ運動	腕立て伏せ・なめけんすい	けんすい運動	上体のばし	バランスステップ	カーブトラバース	ふっきん台	背のばしベンチ	十字懸垂ベンチ
	全身	全身	全身	手・腕	手・腕	手・腕・腰	肩・足腰	腕・肩	足首・ひざ・足腰	手・腕・肩・腹・脚	足首・ひざ・股関節	足首・ひざ・足腰	足首・ひざ・足腰	足首・ひざ・足腰	足腰	腹筋・背筋	上半身	上半身	背・腕・肩	足首・ひざ・足腰	全身	腹筋・背筋	腹筋・背筋	腕・腹
昭和公園	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	○
富岡中央公園							○		○	○	○	○	○									○		
富岡３丁目緑地							○			○		○	○			○	○						○	○
★本通公園			○					○	○	○		○									○		○	
坂の上公園							○	○	○	○	○	○	○											
大森公園							○		○	○	○	○	○						○					



● 腕のばし測定

函館市では定期的に遊具・器具の点検を行っていますが、施設の破損等があった際には、公園管理者に連絡をお願いします。

● 函館市土木部公園河川管理課
TEL．21-3431

● 函館市住宅都市施設公社
公園管理部花と緑の課
TEL．40-3605

〈制作・発行〉平成31年4月
（一財）函館市住宅都市施設公社