














各公園健康遊具一覧













<宮上公園>

1	レッグプレス			大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える	アブドミナル			腹筋の強化
2	クロスカントリー			心肺機能の強化	ツイストウエスト			腹部・腰の柔軟性の増加


<桜木公園>

1	ブルウエイト			広背筋など上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える	プッシュアップ			大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える
2	レッグプレス			大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える	クロスカントリー			心肺機能の強化
3	ツイストウエスト			腹部・腰の柔軟性の増加	ツインサークルターン			肩と上半身の関節の強化




<亀ヶ原公園>

1	ブルウエイト			広背筋など上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える	アブドミナル			腹筋の強化
2	シングウエスト			下半身の強化	ステップサイクル			心肺機能の強化
3	サークルターン			肩の筋力の強化・肩の柔軟性の増加	ツイストウエスト			腹部・腰の柔軟性の増加

<総合運動公園>

1	ツイストウエスト			腹部・腰の柔軟性の増加	サークルターン			肩の筋力の強化・肩の柔軟性の増加
2	シングウエスト			下半身の強化	レッグプレス			大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える
3	プッシュアップ			大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える	ブルウエイト			広背筋など上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える

<幕山公園>

1	ツイストウエスト			腹部・腰の柔軟性の増加	クロスカントリー			心肺機能の強化
---	----------	---	---	-------------	----------	---	---	---------

【健康遊具の区分】









- ウエイトトレーニング系：ブルウエイト・プッシュアップ・レッグプレス・アブドミナル
- 有酸素運動系：シングウエスト・ステップサイクル・クロスカントリー
- ストレッチ系：サークルターン・ツインサークルターン・ツイストウエスト

【利用上の注意】

- ※ 健康遊具の利用対象年齢は13歳以上です。（0歳から12歳までは利用できません。）
- ※ けがや故障、騒音の原因となりますので、遊具を乱暴に扱わないでください。

各公園健康遊具一覽





<宮上公園>

1	レッグプレス	 	大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える	アブドミナル	 	腹筋の強化
2	クロスカントリー	 	心肺機能の強化	ツイストウエスト	 	腹部・腰の柔軟性の増加





<桜木公園>

1	ブルウエイト	 	広背筋などの上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える	プッシュアップ	 	大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える
2	レッグプレス	 	大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える	クロスカントリー	 	心肺機能の強化
3	ツイストウエスト	 	腹部・腰の柔軟性の増加	ツイン サークルターン	 	肩と上半身の関節の強化













<蔵町公園>

1	ブルウエイト	 	広背筋などの上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える	スイングウエスト	 	下半身の強化
---	--------	---	-----------------------------	----------	---	--------

<広崎公園>

1	アップライトバイク	 	心肺持久力を強化し、下半身の筋力・持久力を鍛える	プッシュアップ	 	大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える
---	-----------	---	--------------------------	---------	---	-------------------------------

<亀ヶ原公園>

1	ブルウエイト	 	広背筋などの上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える	アブドミナル	 	腹筋の強化
2	スイングウエスト	 	下半身の強化	ステップサイクル	 	心肺機能の強化
3	サークルターン	 	肩の筋力の強化・肩の柔軟性の増加	ツイストウエスト	 	腹部・腰の柔軟性の増加

<柵口公園>

1	プッシュアップ	 	大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える	レッグプレス	 	大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える
2	アブドミナル	 	腹筋の強化	クロスカントリー	 	心肺機能の強化

<総合運動公園>

1	ツイストウエスト	 	腹部・腰の柔軟性の増加	サークルターン	 	肩の筋力の強化・肩の柔軟性の増加
2	スイングウエスト	 	下半身の強化	レッグプレス	 	大腿四等筋などの下半身を強化し、膝の関節を鍛える
3	プッシュアップ	 	大胸筋・上腕三等筋など上半身を強化し、胸・首の関節を鍛える	ブルウエイト	 	広背筋などの上半身を強化し、手首・胸・首の関節を鍛える

<城堀公園>

1	ツイストウエスト	 	腹部・腰の柔軟性の増加	クロスカントリー	 	心肺機能の強化
---	----------	---	-------------	----------	---	---------

【健康遊具の区分】

- ウェイトトレーニング系：ブルウエイト・プッシュアップ・レッグプレス・アブドミナル
- 有酸素運動系：スイングウエスト・ステップサイクル・クロスカントリー・アップライトバイク
- ストレッチ系：サークルターン・ツインサークルターン・ツイストウエスト

【利用上の注意】

- ※ 健康遊具の利用対象年齢は13歳以上です。（0歳から12歳までは利用できません。）
- ※ けがや故障、騒音の原因となりますので、遊具を乱暴に扱わないでください。