



公園へ行って

体を動かしてみませんか♪



仙台市では、公園に地域の皆さんの健康づくりにご利用いただける「健康遊具」を設置しております。

遊び感覚で気軽に体を動かせる「健康遊具」を使って、日頃の運動不足を解消してみませんか。

なお、ご利用の際は安全のため、ご自身の体調と相談しながら使用してください。

ご利用の前後には、準備運動と整理運動を行いましょう。

◆主な健康遊具の紹介

健康遊具名称	運動の効果	使い方
背伸ばしチェアー 	全身の筋肉がリラックスします。	座りながら、または反対側に立って、ゆっくり背伸ばし運動をしましょう。
腹筋ベンチ 	お腹の筋力の向上に役立ちます。	つま先をパイプの下に入れて、ひざを曲げ、無理のない姿勢で腹筋運動をしましょう。
ぶら下がり 	背中・肩・胸の筋肉の柔軟性の向上、腕・肩・腹の筋力の向上に役立ちます。	軽く手を伸ばし、バーを両手で握ったあと、足の裏を地面につけたままゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。
腕立て器具 	胸と腕の筋力の向上に役立ちます。	ボードに手をつき、腕が伸びるようにななめの台に立ち、その姿勢から腕を曲げ、体を前に倒して腕立てを行います。

※1 裏面のマップに健康遊具を設置してある公園を表示しております。

※2 設置してある遊具は公園によって異なりますので、予めご了承下さい。



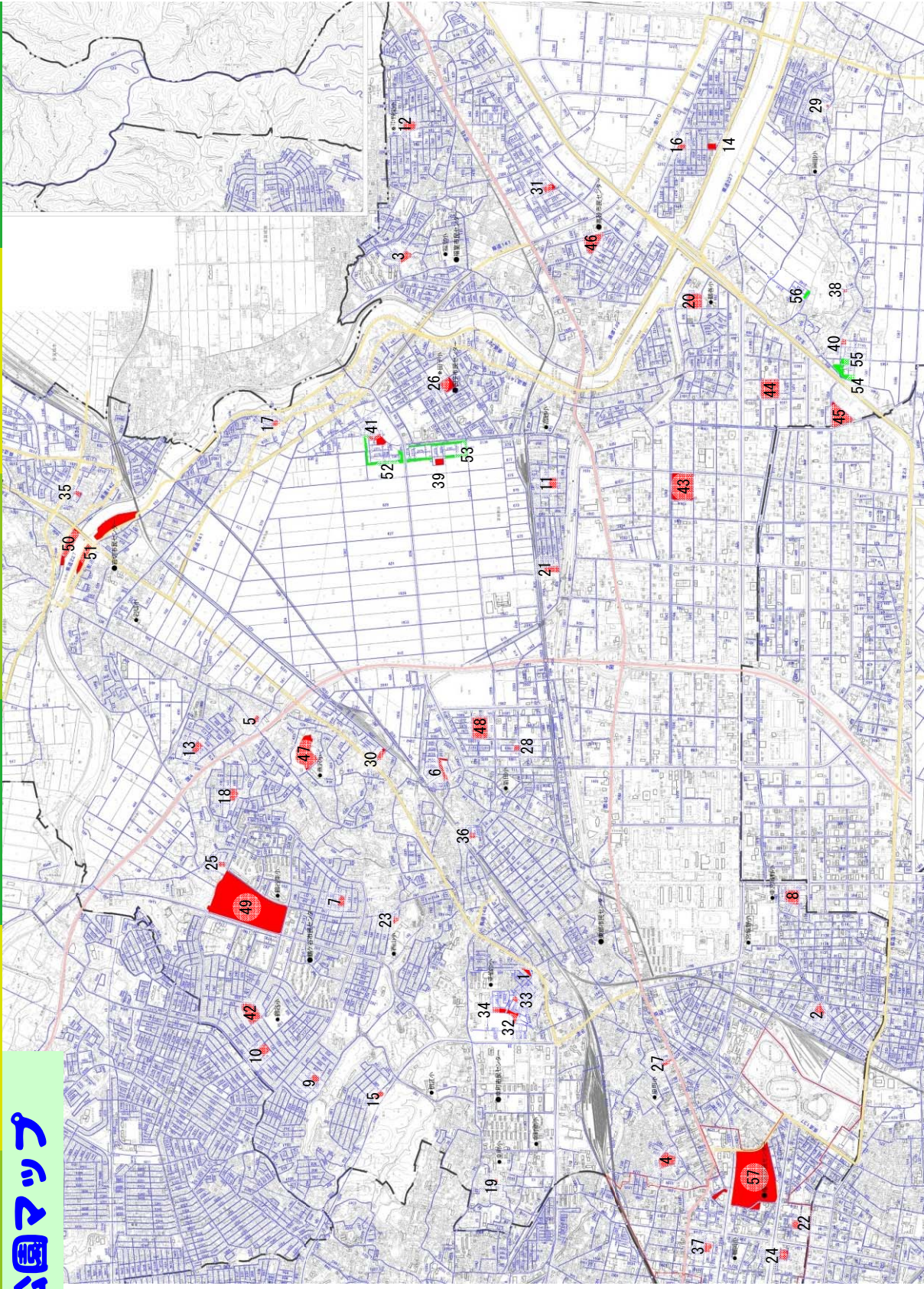
お問い合わせ

宮城野区建設部公園課

電話 291-2111

健康遊具設置公園マップ

番号	公園名	健康遊具の種類
1	栗の公園	竪立て器具、自盛付前足器具、足踏み器具、背伸ばしベンチ
2	南野崎公園	脚車器具(立位)、自盛付前足器具、体びねり器具(座位)
3	稲庭公園	体びねり器具(座位)、手摺付踏台、脚力器具(立位)
4	津波忍公園	背伸ばしベンチ、脚車器具、足上下がり、体びねり、前足ボード、あしのばし、ハラルバ
5	山崎東公園	背のぼしチェア、ツボ押しベンチ、ハンドル付脚車器具、わき蹴伸ばし、自盛付前足器具、足上下がり
6	産婦公園	背のぼしチェア、足上下がり、竪立て器具
7	鶴ヶ台七丁目南公園	体びねり、竪立て器具、脚車ベンチ
8	萩野町公園	背のぼしチェア、足上下がり
9	鶴ヶ台一丁目西公園	ストレッチボード、上体びねり、足上下がり、あしのばし
10	鶴ヶ台四丁目西公園	背伸ばしベンチ、脚力器具、前足器具、足上下がり
11	稲庭町公園	足上下がり、足上げストレッチ、脚車ベンチ
12	米公園	背伸ばしベンチ、竪立て器具、前足器具、足上下がり
13	岩切三丁目公園	足上下がり、あしのばし、わき蹴伸ばし、前足ボード
14	藻生土手前公園	上体びねり、前足ボード、あしのばし、足上下がり
15	安藤寺二丁目公園	背伸ばしベンチ、竪立て器具、わき蹴伸ばし、平均台、足上下がり
16	藻生蓮田前公園	ツボ押しベンチ
17	田子袋河原公園	ツボ押しベンチ、脚力器具、前足器具、足上下がり、背のぼしチェア
18	鶴ヶ台豊浦南公園	竪立て器具、背伸ばしベンチ、脚車ベンチ
19	華明3号公園	わき蹴伸ばし、足踏み器具、前足器具、足上下がり、背伸ばしベンチ
20	鶴巻一丁目東公園	自盛付前足器具、体びねり器具(座位)、脚力器具(立位)
21	山石西公園	ジャンプ器具、わき蹴伸ばし、前足器具、平均台
22	鶴巻五丁目公園	背のぼしチェア
23	燕二丁目公園	足上下がり、脚車伸ばし、足上げストレッチ
24	鶴巻四丁目公園	背伸ばしベンチ
25	鶴ヶ台東四丁目公園	脚車ベンチ
26	田子二丁目公園	背伸ばしベンチ、竪立て器具、前足器具、足上下がり
27	原町カックワ公園	脚車器具(立位)、体びねり器具(座位)、手摺付踏台
28	新田東二丁目公園	ハレルラタ、背伸ばし、足伸ばし、ジャンクション
29	藻生榊子袋南公園	背のぼしチェア、足上下がり
30	小鶴二丁目公園	あみ合わせ、おたまり籠、足上下がり、背のぼしチェア
31	山崎海背後8号公園	背伸ばしベンチ
32	宮の森なかのさど公園	背伸ばしベンチ
33	宮の森むぎののり公園	背伸ばしベンチ
34	宮の森きたのたか公園	コックリステップ、足上下がり、背のぼしチェア、自盛付前足器具
35	岩切2号公園	背のぼしチェア、足上下がり
36	新田二丁目公園	ツボ押しベンチ、体びねり器具(座位)、わき蹴伸ばし
37	萩野町光公園	背伸ばしベンチ
38	久保第一番公園	背伸ばしベンチ
39	田子西三丁目公園	背のぼしベンチ、足上下がり、わき蹴伸ばし
40	上野田公園	背伸ばしベンチ



番号	公園名	健康遊具の種類	公園名	健康遊具の種類	
41	田子西二丁目公園	背伸ばしベンチ、自盛付前足器具、わき蹴伸ばし、足上下がり	47	燕中央公園	背伸ばしベンチ(座)、脚力器具(立位)、ハンドル付脚車器具、体びねり器具(座位)、自盛付前足器具、脚車器具(座)
42	鶴ヶ台四丁目東公園	体びねり、竪立て器具、背伸ばしベンチ、足上下がり、上体びねり、わき蹴伸ばし	48	新田中央公園	背伸ばしベンチ、ジャンプ器具、平均台、脚車ベンチ、ローリングフォーム、足上下がり、脚力器具、歩行補助器具3種
43	稲庭四丁目公園	背のぼしベンチ、背のぼしベンチ、ジャンプ器具、ツボ押しベンチ、体びねり器具(座位)、わき蹴伸ばし	49	鶴ヶ台中央公園	体びねり、ハネ付平均台、ジャンプ平均台、脚車ベンチ、ローリングフォーム、脚力器具、足上下がり
44	稲庭町南一丁目公園	背のぼしベンチ、足上下がり	50	七北田川宮切大橋緑地	脚車ベンチ、背のぼしベンチ、ハネ付平均台
45	稲庭町公園	背伸ばしベンチ	51	七北田川宮切緑地	背伸ばしベンチ、ツボ押しベンチ、脚力器具、足上下がり
46	高砂一丁目公園	背のぼしベンチ、足上下がり、わき蹴伸ばし			

