

松戸運動公園に健康遊具を設置しました



青空のもと筋肉や関節をほぐすことは、全身の血行促進・健康維持につながり、気分もリフレッシュされます。



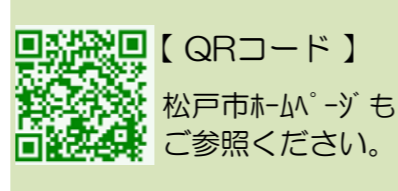
◆設置遊具
 ①シャブタッチ ②バランス円盤 ③足のばし ④ぶらぶらストレッチB ⑤腹筋アップ ⑥背伸ばしアップ ⑦山形タッチ
 ※利用方法は、各遊具の周辺に設置された説明板、または本体に貼り付けられたイラストをご覧ください。

◆利用上の注意

- 準備運動をしてからご利用ください。また体調が悪いときなど、無理な利用はおやめください。
- 運動しやすい服装や靴でご利用ください。
- ご自身の体力に応じた運動を行きましょう。
- 用途以外の使い方をすると、思わぬ事故を招く危険があります。遊具に添えられた使い方を示した説明板やイラストを見て、正しくご利用ください。
- 雨などで遊具が濡れていると滑りますので、ご注意ください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。



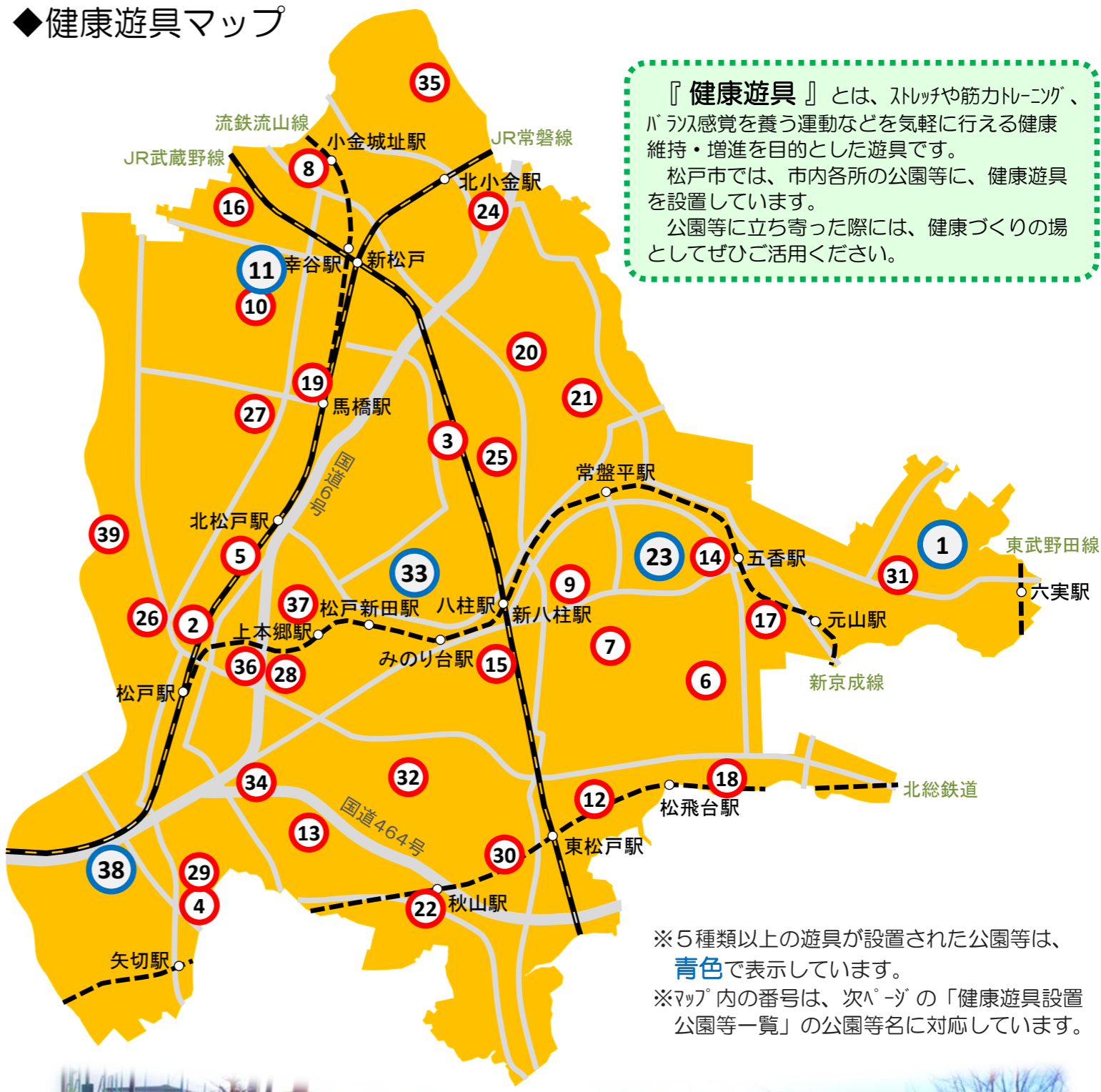
【問い合わせ先】
 松戸市役所 街づくり部 公園緑地課
 TEL : 047-366-7380
 FAX : 047-704-3993



【QRコード】
 松戸市ホームページも
 ご参照ください。

健康遊具のご案内

◆健康遊具マップ



『健康遊具』とは、ストレッチや筋力トレーニング、バランス感覚を養う運動などを気軽に行える健康維持・増進を目的とした遊具です。
 松戸市では、市内各所の公園等に、健康遊具を設置しています。
 公園等に立ち寄った際には、健康づくりの場としてぜひご活用ください。

※5種類以上の遊具が設置された公園等は、青色で表示しています。
 ※マップ内の番号は、次ページの「健康遊具設置公園等一覧」の公園等名に対応しています。



◆健康遊具設置公園等一覧

平成31年 3月現在

◆健康遊具一覧

No.	公園等名	所在地	設置健康遊具名
1	六実中央公園	六高台三丁目142	(1)つまずかないうんどう、(2)背中と腰を伸ばすうんどう、(3)腕立て伏せうんどう、(4)階段うんどう、(5)腹筋・背筋うんどう、(6)ふらつかないうんどう、(7)あん馬ベンチ、(8)全身のびのびうんどう、(9)健康足ふみ
2	大道公園	根本字大道下154-1	(10)背伸ばしベンチ、(11)腹筋ベンチ
3	八ヶ崎公園	八ヶ崎六丁目54	(10)背伸ばしベンチ、(11)腹筋ベンチ
4	三矢小台公園	三矢小台二丁目18	(10)背伸ばしベンチ、(11)腹筋ベンチ
5	北松戸第2公園	上本郷字花下364	(11)腹筋ベンチ
6	ひよどり公園	五香西四丁目44番の2他	(12)腕あげアーチ、(13)飛び石、(14)ステップA
7	かぶと公園	牧の原二丁目9	(14)ステップA、(15)ストレッチフープ、(16)ソロソロ平均台
8	横須賀中央公園	横須賀一丁目5番の1、5番の2	(14)ステップA、(15)ストレッチフープ、(16)ソロソロ平均台
9	常盤平公園	常盤平松葉町1-1	(12)腕あげアーチ、(13)飛び石、(14)ステップA
10	新松戸南公園	新松戸南二丁目9	(17)ぶら下がり、(18)ステップB
11	新松戸中央公園	新松戸六丁目22	(19)足のびボード、(20)かたかたパネル、(21)のびのびポール、(22)足腰ベンチ、(23)背伸ばしボード、(24)てくてくウォーク、(25)けんけんマット
12	東松戸中央公園	東松戸一丁目11番の2	(10)背伸ばしベンチ、(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(29)踏み台昇降
13	二十世紀公園	二十世紀が丘梨元町24	(18)ステップB、(19)足のびボード、(21)のびのびポール
14	やまぶき公園	常盤平五丁目5	(30)クルクルサイクル、(31)ジワジワ前屈、(32)ツイストツール
15	日暮公園	日暮四丁目6	(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(29)踏み台昇降
16	あかしあ公園	新松戸七丁目357	(18)ステップB、(19)足のびボード、(21)のびのびポール
17	五香公園	五香西一丁目21	(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(33)座位体前屈
18	串崎公園	串崎南町305	(31)ジワジワ前屈、(34)スプリングバー、(35)ツイストボード
19	中道公園	西馬橋蔵元町9	(31)ジワジワ前屈、(34)スプリングバー、(35)ツイストボード
20	すずめ公園	小金原五丁目14	(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(33)座位体前屈
21	ぺんぎん公園	小金原七丁目15	(31)ジワジワ前屈、(34)スプリングバー、(35)ツイストボード
22	もみじ公園	秋山一丁目13番の1	(19)足のびボード、(20)かたかたパネル、(21)のびのびポール
23	金ヶ作公園	常盤平三丁目27番の1	(7)あん馬ベンチ、(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(36)足のぼし
24	小金公園	小金きよしヶ丘二丁目12番の1	(26)バランス円盤、(27)ぶらぶらストレッチA、(36)足のぼし
25	中堀込公園	八ヶ崎五丁目35	(11)腹筋ベンチ、(27)ぶらぶらストレッチA、(35)ツイストボード
26	つつみ公園	樋野口字堤外563	(11)腹筋ベンチ、(27)ぶらぶらストレッチA、(35)ツイストボード
27	広田公園	西馬橋広手町9	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(28)ぶらぶらストレッチB
28	緑ヶ丘第1公園	緑ヶ丘一丁目9	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(37)ぶらぶらツリー
29	寺沢公園	三矢小台三丁目20他	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(28)ぶらぶらストレッチB
30	もえぎの風公園	秋山三丁目24番の11	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(37)ぶらぶらツリー
31	六実第1公園	六高台一丁目20	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(37)ぶらぶらツリー
32	和名ヶ谷日枝神社公園	和名ヶ谷822番1の一部他	(28)ぶらぶらストレッチB
33	松戸運動公園	上本郷4434	(10)背伸ばしベンチ、(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(28)ぶらぶらストレッチB、(36)足のぼし、(38)ジャンプタッチ、(39)山形ラダー
34	旭ヶ丘第1公園	松戸字貝台2275	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(28)ぶらぶらストレッチB
35	幸田第3公園	幸田五丁目9	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(37)ぶらぶらツリー
36	小根本公園	小根本字後田94-2	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(37)ぶらぶらツリー
37	南花島公園	南花島一丁目13	(11)腹筋ベンチ、(26)バランス円盤、(28)ぶらぶらストレッチB
38	坂川親水広場	上矢切1234番の2	(7)あん馬ベンチ、(9)健康足ふみ、(11)腹筋ベンチ、(40)跳び越し棒、(41)高鉄棒、(42)ストレッチはしご
39	川の一里塚(古ヶ崎)	古ヶ崎地先(江戸川堤防脇)	(10)背伸ばしベンチ、(17)ぶら下がり、(36)足のぼし



※ () 内の番号が左記「設置健康遊具名」に対応しています。
 ※ 写真と公園に設置されている遊具が多少異なる場合があります。

※ 公園等名の番号が表紙の「健康遊具マップ」に対応しています。