

健康遊具を使って ココロもカラダも もっと元気に！

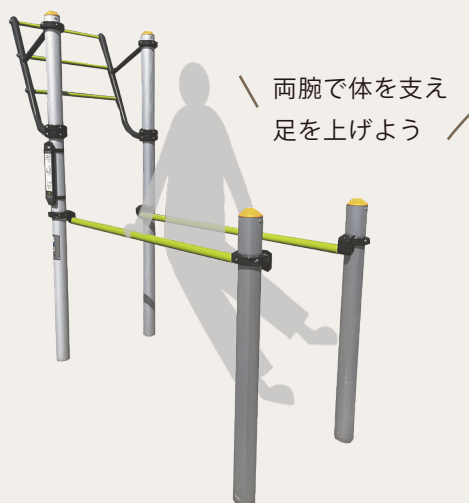
— You can relax your mind and body —

岐阜市では、市民のみなさまの健康を維持向上するため、市内30カ所を超える公園に健康遊具を設置しています。
身近な公園の中で楽しみながら、ストレッチや筋力トレーニングを行うことが出来ますので、ぜひお気軽にご利用ください。

主な健康遊具を紹介します

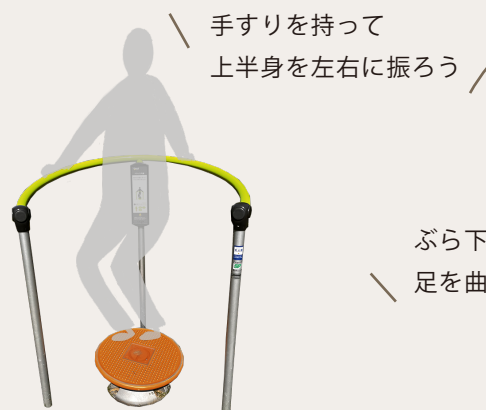
1 平行棒

筋力向上、柔軟性の改善



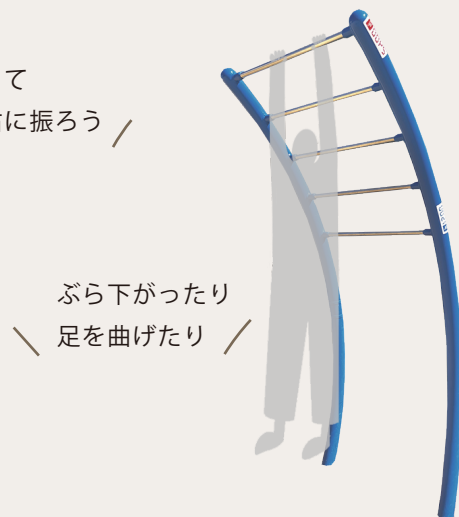
2 上体ひねり

姿勢、柔軟性の改善



3 ぶら下がり

姿勢の改善、筋力向上



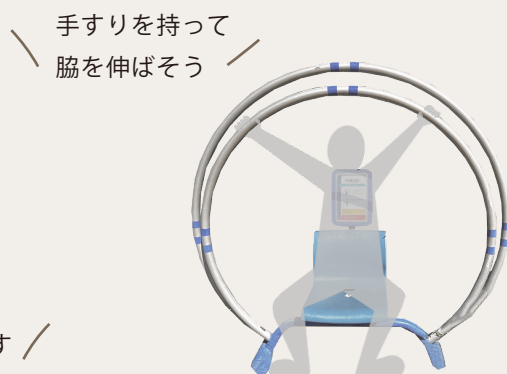
4 のぼりおり

基礎代謝の改善、筋力向上



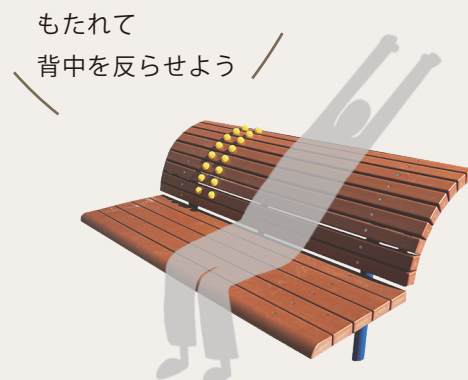
5 わきのばし

姿勢、肩こりの改善



6 背伸ばしベンチ

筋力向上、柔軟性の改善



岐阜市健康遊具マップ



ご利用についての注意事項

- 準備運動をしてからご利用ください。
- 運動しやすい服装、靴でご利用ください。
- 遊具ごとの正しい使い方でご利用ください。
- 雨の日は遊具が滑りやすいのでご注意ください。
- 無理な姿勢での運動、過度な運動は避けてください。

詳細なマップはこちらのQRコードから。

