

健康遊具の寄附を受けた公園



芦屋中央公園



陽光公園



奥池園地



朝日ヶ丘北公園



岩ヶ平公園



津知公園



春日公園



芦屋公園(南)



旧防潮堤緑地



潮見西公園



親水中央公園

健康遊具設置によせて

芦屋市は、六甲山を背に山、川、海の豊かな自然環境と大阪と神戸のほぼ中間に位置するという恵まれた立地にあり、先人たちの努力により、緑豊かな国際文化住宅都市として発展してまいりました。

本市には、総合公園をはじめ地区公園、近隣公園、街区公園など市民がくつろいだり、緑を楽しむ癒しの空間として利用できる公園が137箇所あります。

この度、心ある市民の方から多額の寄附をいただき、ご意思に添って、それらの公園に多くの健康遊具を設置することができ、従来からのものと合わせて33箇所の公園に全部で123基の健康遊具が使えるようになりました。市内の北部、中部、南部にそれぞれの地域ごとに介護予防の拠点となる公園を設け、サーキットトレーニングができる環境も整いました。

公園は子供たちだけでなく、大人や高齢者まで誰もが安全で楽しみながら、たくさんの方が集まれる憩いの場であるべきだと思います。これを機会に子供さんから高齢者の皆様の健康増進や介護予防のため、また地域住民の方のコミュニティの場としてもおおいに役立てていただくことを願っています。

最後に、この度、ご寄附をいただいた方や、工事の際にご協力いただいた地域の自治会や老人会の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成23年4月



芦屋市長
山中 健



公園の健康遊具 ガイドマップ

GUIDE MAP



毎日使って楽しく健康増進！



芦屋市

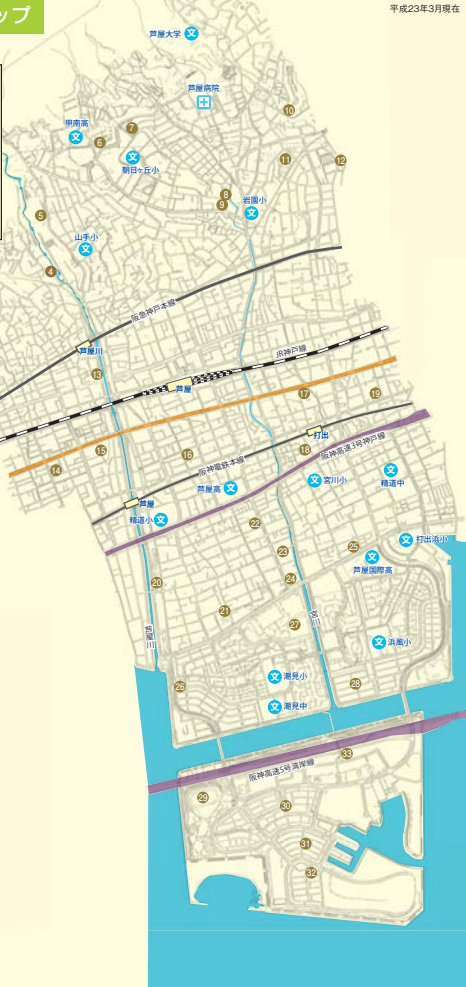
健康遊具設置公園マップ

平成23年3月現在



1. 奥池園地
2. 三条北緑地
3. 山芦屋北緑地
4. 山芦屋公園
5. 山手第3児童遊園
6. 朝日ヶ丘西公園
7. 朝日ヶ丘北公園
8. 朝日ヶ丘南緑地
9. 朝日ヶ丘第3児童遊園
10. 岩園第2児童遊園
11. 岩ヶ平公園
12. 甲南公園
13. 月若公園
14. 津知公園
15. 川西児童遊園
16. 茶屋公園
17. 小楯緑地
18. 若宮健康広場
19. 春日公園
20. 芦屋公園
21. 松浜緑地
22. 奥川公園
23. 奥川第3児童遊園
24. 奥川第2児童遊園
25. 旧防瀬堤緑地
26. 潮見西公園
27. 芦屋中央公園
28. 高浜公園
29. 芦屋市総合公園
30. 親水中央公園
31. 南浜公園
32. 涼風西公園
33. 陽光公園

● トイレがある ● 多目的トイレがある



芦屋市内の健康遊具が設置されている公園

公園番号	公園名	健康遊具										備考
		腹筋ベンチ	背のぼしベンチ	懸垂器具	平行棒	足踏み舗装	上体起し	ストレッチ器具	跳立て器具	その他		
1	奥池園地	1	1	1	1	1						
2	三条北緑地	1	1									
3	山芦屋北緑地			1								
4	山芦屋公園	1	1									
5	山手第3児童遊園		1									
6	朝日ヶ丘西公園		1									
7	朝日ヶ丘北公園	1	1	1	1	1						
8	朝日ヶ丘南緑地	1					1					
9	朝日ヶ丘第3児童遊園				3							
10	岩園第2児童遊園		1							2	つぼ押しベンチ	
11	岩ヶ平公園	1	1	1	1	1	1	2				
12	甲南公園	1	1									
13	月若公園					1						
14	津知公園	1	1	1	1	1	1					
15	川西児童遊園				1							
16	茶屋公園	1	1	1		1						
17	小楯緑地			1	1					1	ツイストボード	
18	若宮健康広場			1	1	1	1			1	前庭器具	
19	春日公園	1	1	1	1	1						
20	芦屋公園	2	2	2	1	1						
21	松浜緑地	1										
22	奥川公園	1	1									
23	奥川第3児童遊園		1									
24	奥川第2児童遊園	1	1									
25	旧防瀬堤緑地	1	2	1	1							
26	潮見西公園	1	1	1	1	1		1				
27	芦屋中央公園	1	1	1	1	1	1	2				
28	高浜公園	1	1	1				3		1	ジャンプタッチ	
29	芦屋市総合公園							3				
30	親水中央公園	1	1	1	1	1	1	2				
31	南浜公園		4									
32	涼風西公園	1	1									
33	陽光公園	1	1	1	1	1						
	計	22	29	17	17	13	5	13	1	6	123	

● 寄付により健康遊具が整備され、介護予防の拠点公園として整備された公園

● 寄付により健康遊具が整備された公園

健康遊具の種類と使い方

ぶら下がり

地面に足を懸けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々にヒザを曲げ体重をかけていきましょう。



腹筋ベンチ

座った状態で柔軟性を計ることができます。十分にウォーミングアップをし、無理はしないで計りましょう。



ジャンプステップ

手摺に掴まり、ステップにゆっくり乗り、軽くはねることで太ももの筋力を維持する効果が得られます。



背のぼしベンチ

無理のない上半身のそり返しによりお腹・背中のストレッチ効果が得られます。心地良いくらいが最適です。



平行棒

腕に体重をかけながら歩行します。主に胸から腕にかけての筋力維持効果が得られます。いきなり体重をかけず、徐々にいきましょう。



ストレッチチェア

座った姿勢で上半身をひねることで、ストレッチ効果が得られます。無理はしないでください。心地良いくらいが最適です。



上体ぞらし

上半身を反らして柔軟性を計ることができます。十分にウォーミングアップをし、無理はしないで計りましょう。



足踏み舗装

手摺りにつかまり、靴を脱いで凸凹のあるタイルの上をゆっくりと歩くことで、足の血行を良くし、臓器の機能を高め、筋肉をほぐし、疲労回復の効果があるとされています。

