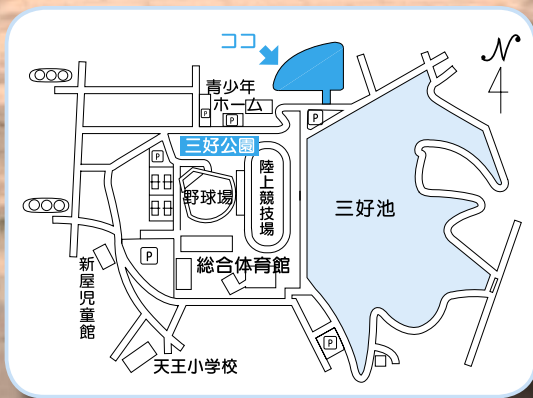


三好池のそばに 新しい公園が できました

三好公園には、三好池を周回するトリムコースや総合体育館、陸上競技場、野球場、テニスコートなどスポーツ施設が数多くあり、たくさんの皆さんにご利用いただいています。その三好公園の一角に個性的な遊具を備えた新しい公園が仲間に加われました。今回はその公園を紹介します。

▼問い合わせ＝都市整備課
☎(32)8024 FAX(34)4429

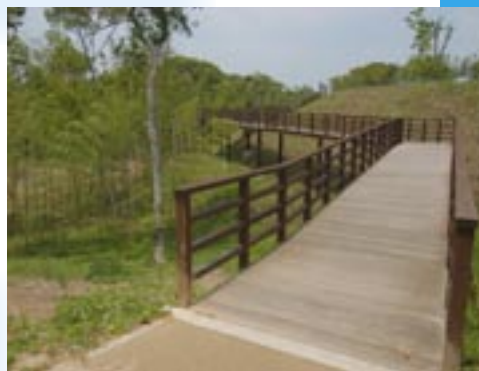


複合遊具と健康遊具のある公園

三好池堤防駐車場の北側の遊歩道を進むと、竹林に囲まれた回廊があります。その回廊を渡ると、**複合遊具と健康遊具**がそろい、そして見晴らしのよい芝生広場が広がる公園が目の前に現れます。



見晴らしのよい芝生広場



公園の奥へと続く竹林の回廊



公園内に4カ所ある「あずまや」

気軽に楽しめる健康遊具。また里山を整備した散策路と休憩用の「あずまや」もあります。ウオーキングの合間にでも、ちよつとのそいでみてはいかがでしょうか。

◆公園利用上の注意事項

- ・木の枝を折ったり、竹を切ったりせずに、自然を大切にしましょう。
- ・犬のふんは持ち帰りましょう。
- ・広場の占有はやめましょう。

公園はみんなのものです。マナーを守って利用しましょう。



緑いっぱいの散策路

複合遊具



子どもたちは
大はしゃぎ

健康遊具

身体に必要以上の負荷をかけることなく、無理のない健康維持運動ができます。設置されたポイント説明板に従ってサーキットを一周すると、健康維持に必要な最低限の筋力を効率よく増やすことができます。よりに器具が配置されています。

11 つぼ押しタワー



らせん状の突起部で首、背中、腰のつぼを刺激

8 ツイストスタンド



回転台に立ち、体を左右にひねることで、全身(腰)の筋肉をほぐす運動

9 スタンドストレッチ



バーを握り全身を伸ばし、ゴムローラーと突起部で背中のつぼ、筋肉を刺激

10 バランススペース



平衡感覚を養う運動／休憩用のベンチが設置されています

4 アームベンチ



後部上方にベンチをスライドさせ、腕部筋力を養う運動

5 カーフベンチ



フットプレートに乗せた脚部を屈伸してベンチをスライドさせ、脚部筋力を養う運動

6 アブドミナルベンチ



上体を上げ下げして、腹筋を養う運動

7 ローマンベンチ



斜めうつ伏せから上体を上げ下げし、背筋を養う運動

1 ストレッチタワー



脚と全身の筋肉を伸ばす運動で柔軟性を養います

2 前屈スタンド



上半身を屈伸させ、背中と腰の筋肉を伸ばす運動で柔軟性を養います

3 スタンディングカーフ



かかとの上げ下げにより、ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす運動

12 肩こりベンチ



可動アームの突起部で肩のつぼを刺激

- ウォーミングアップアイテム 1 || 2 || 3
- ソフト運動アイテム 4 || 5 || 6 || 7
- クールダウンアイテム 8 || 9 || 10
- マッサージアイテム 11 || 12

基本サーキットメニュー