

初夏は、中央公園で楽しもう！

フイットネスコースで健康づくり

市民の皆さんから広報たはらに寄せられるお便りの中には、健康や公園に関する情報、料理のレシピを教えてくださいなど、さまざまなご要望があります。今回は、これからの季節にはピッタリの、中央公園フイットネスコースをご紹介します。

ウォーキングをしながら、ゆったりとしたストレッチを行うコースは、子どもからお年寄りまで楽しく運動することができます。皆さんもぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



器具の1番から18番まで順番に運動していくと、ウォーミングアップからクーリングダウンまで行うことができますよ！



コースの入口に案内板があります



ウォーキングも楽しめます



腕が伸びて気持ちいい！



肩こり防止になります

▲フィットネスコースでは、フィットネスとウォーキングを同時に行うことで、運動の3要素である『柔軟・筋力・有酸素運動』をバランスよく行うことができます。短時間ではトレーニング効果が期待できませんので、1回につき連続して20分程度続けてください。また、1日おきに週3回くらいのトレーニングが効果的です



▲フィットネスコースのパンフレットや利用ガイドは、中央公園管理棟で配布するほか教育委員会ホームページでもご覧になれます

☞ <http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/>