

施設利用のご案内

一人ひとりがいつも笑顔で健康であること
運動は楽しく、継続的にいきましょう。

● 健康遊具マップ ●

■ 体力回復運動

- ⑨ 若がえる (肩回し運動)
- ⑩ サンディング (押上げ運動)
- ⑪ 膝伸ばし椅子
- ⑫ オーバル・プル (変位曲線運動)

■ バランス感覚運動

- ④ 太鼓路 (スロープ歩行運動)
- ⑤ デコボコ小路 (足裏刺激運動)
- ⑥ 斜め小路 (内外反歩行運動)
- ⑦ ワンダーボード (渡り歩・木バランス運動)
- ⑧ フレックスフロア (足元バランス運動)



■ ゲーム感覚頭脳運動

- ⑬ スイッチゲーム
(見て・すばやく動かす運動)

■ 準備・調整運動

- ① アキレス腱ストレッチ
- ② 背伸ばし椅子
- ③ 上体ひねり

 高齢者優先  やさしく健康器具を使ってください。



刈谷市健康遊具

karimoku
製造元：刈谷木材工業株式会社
販売元：カリモク家具販売株式会社