

健康遊具コース案内

●●●●● S A G I N O S E P A R K



12 でてほこ道 11 びんせんステップ 10 背のばしベンチ 9 のほりおり



2 ふみ台わたり 1 パラレルバー

健康遊具コース

● 運動は自分の体調や季節に合わせて、無理のないように行って下さい。
● 使用目的に、
・背筋筋を鍛えて正しい姿勢方法を確立して下さい。
・ストレッチ等の準備運動を行ってください。
● この健康遊具は主に中高齢者を対象とした施設です。

8 ゲームパネル 7 わき腹のばし 6 上体ひねり 5 わたり橋 4 ラダー 3 ぶらさがり

