

平成 30 年 4 月 17 日

報道関係各位

## 原ヶ谷戸どんぐり公園で、「健康遊具利用方法説明会」を実施します

福生市では、原ヶ谷戸どんぐり公園の北側（東福保育園横）の芝生地に市内で初めて一つの公園に 10 基の健康遊具をまとめて設置し、体力づくりに大切な 3 つの運動「ストレッチ」「有酸素運動」「筋トレ」をバランスよく行えるようになりました。

これらの遊具の利用促進を図り、正しい利用方法を説明するため、4 月 21 日（土）に原ヶ谷戸どんぐり公園（福生市福生 196-7）において、「健康遊具利用方法説明会」を実施します。

### ■健康遊具利用方法説明会について

遊具メーカーの指導員（高齢者体力づくり支援士マスター）に来ていただき、実際に体を動かしながら健康遊具の正しい利用方法の説明会を次のとおり開催します。

【日時】4 月 21 日（土） 午前 10 時から午前 11 時 40 分頃まで（雨天中止）

【会場】原ヶ谷戸どんぐり公園

【内容】健康遊具の利用方法と運動

#### タイムスケジュール

4 月 21 日（土）

10:00	市長（市役所）挨拶
10:10	概要説明 体調チェック
10:20	ストレッチ 5 種の使い方説明
10:30	//
10:40	//
10:50	園内ウォーキング
11:00	有酸素運動 3 種の使い方説明
11:10	//
11:20	筋力トレーニング 2 種の使い方説明
11:30	//
11:40	解散



#### ■問合せ

施設公園課施設公園グループ TEL042-551-1985