

全景写真



①健康遊具(上体のぼし) N=1基



②健康遊具(ふみいたストレッチ) N=1基



③健康遊具(ぶらぶらストレッチ) N=1基



■工事概要
健康遊具設置 N=3基

工事名	健康遊具設置工事
路線名	八ツ面山公園
工事場所	西尾市八ツ面町地内



01-1_八ツ面山公園
備考：
健康遊具設置
全景



01-2_八ツ面山公園
備考：
健康遊具設置
①上体のばし

座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばしましょう。



① 効果ポイント ストレッチ



01-3_八ツ面山公園
備考：
健康遊具設置
②ふみいたストレッチ

片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。



② 効果ポイント ストレッチ



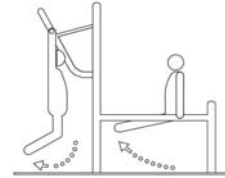


01-4_八ツ面山公園

備考：
健康遊具設置

③ぶらぶらストレッチ

両手で横棒にぶらさがり全身を伸ばすようにストレッチしましょう。



① 効果ポイント ■ 力
ストレッチ

