



②健康遊具(座位体前屈測定) N=1基



平面図



全景写真A



①健康遊具(ぶらぶらストレッチ) N=1基



全景写真B



③健康遊具(ステップ) 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	一色地域文化広場
工事場所	西尾市一色町地内

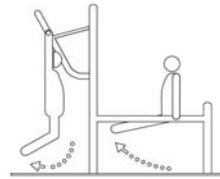


01-5_一色地域文化広場
備考:
健康遊具設置
全景A



01-6_一色地域文化広場
備考:
健康遊具設置
①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。



❗効果ポイント 肩力 ストレッチ



01-7_一色地域文化広場
備考:
健康遊具設置
②座位体前屈測定

イスに座り上半身を大きく曲げて柔軟性を測ります。



❗効果ポイント

背屈 ストレッチ





01-8_一色地域文化広場
備考:
健康遊具設置
全景B



01-9_一色地域文化広場
備考:
健康遊具設置
③ステップ

手すりを両手でつかみ
ながら足首やひざが
大きく曲がるように
意識してステップを
漕ぎましょう。



❗ 効果ポイント

■ 力
■ ストレッチ



足首

ひざ

足腰