

# あなたの健康づくりを応援



## 歩きたくなるまちづくり～浅川周辺を整備

市内を流れる浅川は、景色も良く堤防遊歩道が整備されていることから、多くの方々が散歩やジョギング、サイクリングなどを楽しんでいます。

市ではさらに多くの方が浅川周辺で健康づくりに取り組んでいただけるよう、一番橋～新井橋までの区間の浅川沿い遊歩道にウォーキングサインを設置するとともに、向島子ども広場に健康遊具を2基新設しました。

既存の健康遊具（駒形公園、浅川スポーツ公園）と併せて、皆さまの健康づくりにぜひご活用ください。

なお、今後は他の地域へも順次整備を行う予定です。

問 地域戦略室 代表の

### 向島子ども広場の健康遊具



**ストレッチフープ**  
バーを握りながら体を左右に倒します。背中や脇のストレッチ効果が期待できます。



**ツイストスツール**  
座りながら腰をひねる運動を行えます。腰のストレッチや腸を刺激する効果が期待できます。



### 駒形公園の健康遊具



**足上げストレッチ**  
台に片足を乗せ、反対側の足を後ろに引いてアキレス腱を伸ばします。



**背伸ばしベンチ**  
カーブに沿って背筋を伸ばします。背や肩のストレッチ効果が期待できます。

### 遊歩道上のウォーキングサイン



**ウォーキングサイン**  
一番橋～新井橋までの区間に、目印となる橋や公園までの距離・消費カロリー（目安）を表示するウォーキングサインを設置しました。



### 浅川スポーツ公園の健康遊具



**腹筋ベンチ**  
ベンチ上のパイプに足を掛けながら腹筋運動を行えます。



**前屈**  
台に乗って前屈ストレッチを行えます。目盛により柔軟性を測れます。

その他、背伸ばしベンチもあります。

### あなたも参加しませんか『日野人ちよこっと散歩会』

- 日程** 平成28年3 / 30までの毎週水曜日 ※ 6月は3・10・17・24に実施
- 会場** 浅川周辺 ※ 一番橋～新井橋の両岸および公共施設
- 集合** 10:00 上田地区センター（駒形公園集会所、川辺堀之内190先）
- 内容** ウォーキング（2キロ）、軽体操 ※ 運動処方や栄養相談の講習あり
- 講師** 春山文子氏（実践女子大学名誉教授）
- 定員** 先着20人 問 文化スポーツ課 代表の

### ■表紙の人



春山 文子さん

実践女子大学名誉教授。毎朝J：COM日野で放映している「日野人元気体操」を考案され、日野市の健康事業にさまざまな機会でご貢献されています。今回、日野市が取り組む「歩きたくなるまちづくり」の一環として行う「日野人ちよこっと散歩会」でも講師をされています。

A 4判冊子になった「広報ひの」にご意見をください。（メール、郵送）

内容・書式は自由です。〒191-8686日野市役所市長公室広報担当 ☒kouhou@city.hino.lg.jp



広報  
第1352号

平成27年 2015 6/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室  
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎042-585-1111 FAX 042-581-2516  
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ☒ [soudan@city.hino.lg.jp](mailto:soudan@city.hino.lg.jp)  
■配布/日野市新聞組合 ☎042-514-8171 ※10:00～17:00 FAX 042-514-8099