

健康遊具のある公園マップ

健康遊具とは、曲げる・飛ぶ・伸ばすなどの基本的なストレッチや運動不足の解消、体力の維持・向上といった健康づくりを主な目的とした遊具です。
散歩の途中などに、普段着のまま誰でも気軽に適度な運動を楽しむことができます。現在、宇陀市内の以下の公園に設置してありますので、ぜひご活用いただき、みなさまの健康づくりにお役立て下さい。

榛原フレンドパーク 所在地 榛原下井足669番地					宇陀川公園 所在地 榛原萩原元萩原165番地外	
わき腹伸ばし	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ	十字懸垂ベンチ	ぶらさがり	ぶらさがり	腹筋ベンチ
						
天満台公園 所在地 榛原天満台西2丁目45番地の1				榛原東ノ辺公園 所在地 榛原天満台東1丁目43番地の1		
腹筋ベンチ	ぶらぶらストレッチ	バランス円盤	背のばしベンチ	ぶらさがり	腹筋	パラレルバー
						
ひのき坂古墳公園 所在地 榛原ひのき坂1丁目31番地				宮本公園 所在地 榛原萩原元萩原740番地		
背のばしベンチ	腹筋ベンチ	ぶらぶらストレッチ	バランス円盤	ストレッチベンチ		
				懸垂	腰ストレッチ	肩ストレッチ
						
心の森総合福祉公園 所在地 大宇陀拾生250番地の1				室生不思議の森公園 所在地 室生大野3824番地の1		
脇ストレッチベンチ	十字懸垂ベン	ぶらぶらストレッチ	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ	複合型(平行棒・腹筋・背伸ばし・雲梯ツイスト・傾斜棒・ポール上げ・上り棒)	
						
榛原あかね公園 所在地 榛原あかね台2丁目24番地				榛原赤人公園 所在地 榛原天満台東4丁目14番地		
ぶらさがり	腹筋ベンチ	パラレルバー	ぶらさがり	ステップ台	背伸ばしベンチ	
						
菟田野オンジ山児童公園 所在地 菟田野岩崎434番地の1						
ひざのストレッチ	段上り	腕立て伏せ	ベンチカール	懸垂	平行棒運動	アキレス腱のストレッチ
						
						脚部のストレッチ
						
						平均台
						