パークで筋トレのご案内

指導員がお待ちしています！

区内全部で34カ所

参加費 無料
申込 不要（初回登録作業あり）
問先 スポーツ振興課
電話 03-3880-5826

「一人ではなかなか続けられない…」
「正しい運動のしかたを教えてもらいたい」
そんなあなたには、パークで筋トレがおススメ！
指導員が一緒だから、安心して長続きすると評判です。

▲詳しくはこちら

※全会場祝日及び年末年始（12/29～1/3）は休止
※荒天時や熱中症注意報発表時、新型コロナウイルスの今後の感染状況等によっては、開催中止となる場合があります。

A	会場	住所	実施日等
1	石塚公園	栗原2-3-1	毎週金曜(定休日あり) 午前10時～ ※8、9月は午前9時半～
2	入谷中央公園	入谷4-16-1	第1・3水曜午前 10時～
3	大境公園	西竹の塚1-9-1	第1・3木曜午前 10時～
4	新西新井公園	西新井5-17-1	第1・3金曜午前 10時～
5	竹の塚第一公園	竹の塚6-19-1	第2・4水曜午前 10時～
6	都市農業公園	鹿浜2-44-1	第2・4土曜午前 10時～
7	舎人公園	古千谷1-17	第2・4水曜午前 9時～
8	にしほ桜公園	西保木間2-17	原則第2・4金曜午前 10時～※8月は休止
9	保木間公園	竹の塚3-8-1	第2・4月曜午前 9時～
10	谷在家公園	谷在家2-13-1	水・日曜（不定期）午前９時半～ ※2、8月は休止

B	会場	住所	実施日等
1	大谷田公園	大谷田4-4-1	第1・3火曜 午前9時～
2	佐野公園	六木1-7-1	第1・3水曜 午前9時～ ※2、8月は休止
3	神明南ふれあい公園	神明南1-3-23	第2・4木曜 午前10時～
4	総合スポーツセンター	東保木間2-27-1	毎週木曜 午後4時～ ※11～2月は午後3時半～
5	道海公園	南花畑5-16-1	第1・3月曜 午前10時～
6	花畑公園	花畑4-40-1	毎週土曜 午前10時～
7	一ツ家第一公園	一ツ家4-16-1	第1・3火曜 午前10時～
8	平野運動場	平野2-12-1	原則第1・3金曜 午前10時～

C	会場	住所	実施日等
1	あみだ橋公園	西新井本町3-8-8	第2・4火曜 午前10時半～
2	梅田地域体育館 梅島公園	梅田7-33-1 梅田7-20-9	第1月曜午前10時～ 第3月曜午前10時～
3	扇中央公園	扇1-47-35	第1・3土曜 午前10時～
4	江北平成公園	江北4-16-1	第2・4金曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～
5	西新井さかえ公園	西新井栄町1-19-1	第1・3水曜 第2・4火曜 午前9時～

D	会場	住所	実施日等
1	末広公園	足立4-18-11	第2・4土曜 午前10時～
2	青和コミュニティ公園	青井3-22-1	原則第1・3火曜 午前9時～ ※8月は休止
3	中央公園	中央本町1-17-4	第1・3土曜 午前10時～
4	中央本町三丁目のびのび広場	中央本町3-8	毎週金曜(定休日あり)午後1時半～ ※8月は休止
5	東綾瀬公園	東綾瀬3-4	第1・3日曜 午前10時～ ※8月は休止

E	会場	住所	実施日等
1	荒川河川敷 虹の広場	千住5丁目地先	原則毎週木曜 午後1時半～※7～9月は休止
2	新田稲荷公園	新田1-8-5	第2・4金曜 午前9時～
3	新田さくら公園	新田3-34-1	第1・3金曜 午前9時～
4	千住旭公園	千住旭町30-1	第1・3土曜 午前9時～※8月は休止
5	千住公園	千住大川町 35-1	第2・4水曜 午前9時半～
6	千住スポーツ公園	千住緑町2-1-1	第1・3火曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～

元気なうちから知ってほしい！「地域包括支援センター（ホウカツ）」

「地域包括支援センター（ホウカツ）」は、足立区から委託を受けた公的な「高齢者の相談窓口」です。
65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付けています。
長く住み慣れた地域で元気に過ごすためには、早めの相談・早めの対応が肝心です。
元気なうちでも、些細なことでも、ご相談ください。

足立区地域包括ケア推進課　電話 03-3880-5642　令和３年10月発行

▲このマークが目印　▲詳しくはこちら

コロナ禍の 今 65歳以上のあなたに おすすめ！3つの運動

まずは、近くの公園へ！

BEYOND COVID-19 あだちから ふみだそう。新たな一歩を。　足立区

今やってほしい3つの運動について

年齢を重ねると下半身の筋力が衰え、転倒リスクが増加します。加えてコロナ禍の今、活動量の低下で、高齢者の筋力低下はさらに加速している状態にあると言えます。

これからご紹介する“歩く 伸ばす ひねる”の３つの運動は、下半身の筋力を維持し、転びにくい身体を作るために有効です。

そして３つの運動は、公園で行うのがおススメ！

日光を浴びることでビタミンDが生成され、骨が丈夫になります。

さらに、ベンチや階段、健康遊具を使うことで運動の効果はアップします。ぜひお試しください。

まずは、近くの公園へ。コロナ禍の中、新たな一歩を踏み出しましょう！

※運動は、無理せず自分のペースで行いましょう。
膝や腰に痛みや違和感がある場合は、主治医などにご相談ください。

東京都理学療法士協会
足立区支部
山ノ内 聖一（やまのうち せいいち） 支部長

簡単セルフチェック ～ドキっとしたら、はじめましょう～

1. 椅子から手を使わずに立ち上がれますか？
2. 片足立ちで10秒キープ、できますか？

健康遊具のある公園のご紹介はこちら >>>

1. 歩く ～脚を上げる＆後ろに蹴る！～

健康づくりの第一歩は、正しい姿勢で歩くこと。ポイントは、脚を高く上げることと、後ろに蹴ることです。強く蹴り出すことで、衰えがちな高齢者のお尻から太もも裏側の筋力がアップします。

階段を使おう！

階段を昇ることは、脚を高く上げるための最も簡単なトレーニングです。

つま先を上に向け、ゆっくり、確実に脚を上げましょう。

遊具でちょい足しトレーニング

手すりをしっかり掴むことで、片足立ちの姿勢がふらつかずに長くキープできます。

正しいフォームを意識して、目指せ！片足立ち30秒キープ!!

2. 伸ばす ～背筋を伸ばして腰痛予防！～

加齢に伴い筋肉の動きが硬くなってくると、姿勢が悪くなり、腰や膝に負担がかかります。腰や背中、脇腹のストレッチで柔軟性を高め、きれいな姿勢を保ちましょう。

ベンチを使おう！

下半身のストレッチは、バランスを崩すと思わぬケガにつながります。ベンチを活用して安全に伸ばしましょう。

遊具でちょい足しトレーニング

ストレッチフープは、身長に応じて掴む場所を変えることで、無理なく肩周りのストレッチができます。

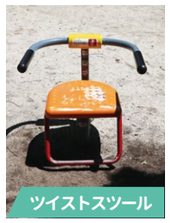
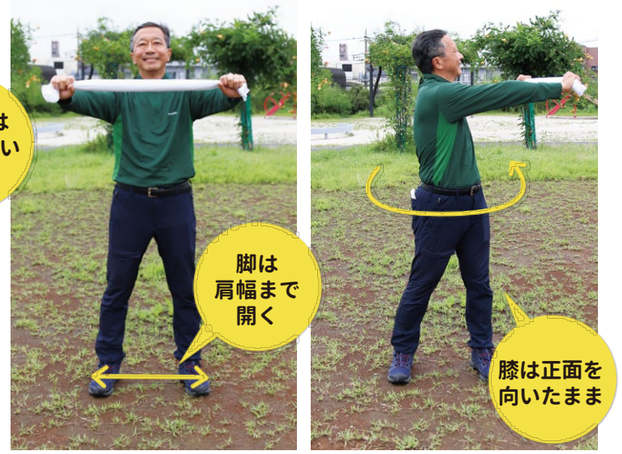
3. ひねる ～転びにくい身体をつくる！～

ストレッチする時は、縦方向だけを伸ばすことに意識が向きがちですが、横方向の柔軟性がないと、バランスが悪くなり、転倒のリスクが高まります。

腰周りを横向きにひねる動作を加え、転びにくい身体を作りましょう！

遊具でちょい足しトレーニング

トレーニングで下半身だけをひねる動きは難しいもの。ツイストスツールを使えば、腹筋を意識でき、ピンポイントで腰周りの筋肉をひねることができます。



タオルを使うと、より大きな
ひねりを加えることができます。