

＼冬の間がちがちになってしまった体を／

「ちよいトレ」で元気!

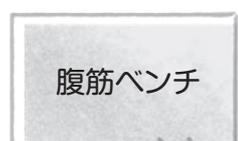


新型コロナウイルスの感染拡大により、スポーツに接する機会が大きく失われ、健康寿命の低下などへの影響が懸念されています。楽しさと気持ちよさを体感することができる器具を使い、少しの時間に、ちよいとトレーニングを行う「ちよいトレ」によってスポーツ習慣を回復することが期待できます。

富士川いきいきスポーツ公園は、平成25年3月に富士川大橋から富士橋までの富士川右岸の河川空間について「富士川右岸まちづくり基本方針」を策定し、スポーツ振興・町民憩いの場・レクリエーションの機能を取り入れた公園です。

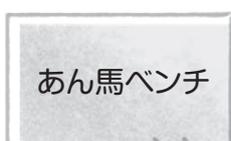
今回、山梨県が推進する「ちよいトレ」プロジェクト推進事業により、幅広い年代の方が気軽に運動を楽しみ、健康づくりができるよう健康遊具を8基設置しました。ぜひ、ご利用ください!

●お問い合わせ 都市整備課 都市計画担当 ☎22-7214



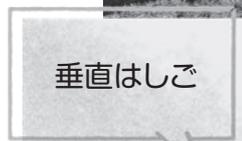
腹筋ベンチ

腹筋や脚の筋力アップ!

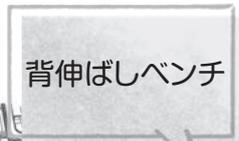
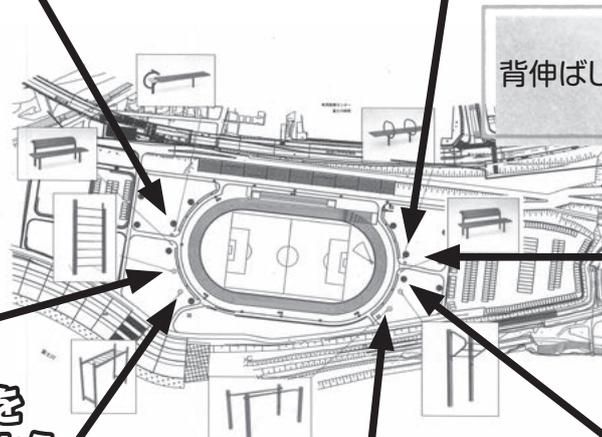


あん馬ベンチ

両腕の力でお尻をちょっと浮かせてみて



垂直はしご



背伸ばしベンチ



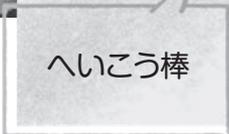
まずはぶら下がって膝を交互にあげてみよう



うんてい



体を持ち上げてみよう



へいこう棒



けんすい