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

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

天満台公園　所在地　榛原天満台西2丁目45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

東ノ辺公園　所在地　榛原天満台東1丁目43番地の1

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

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

宮本公園　所在地　榛原萩原元萩原740番地

ストレッチベンチ

ストレッチベンチ

ストレッチベンチ

心の森総合福祉公園　所在地　大宇陀拾生250番地の1

腕ストレッチベンチ

十字懸垂ベンチ

ぶらぶらストレッチ

不思木の森公園　所在地　室生大野3824番地の1

複合型（平行棒・腹筋・背伸ばし・雲梯ツイスト・傾斜棒・ボール上げ・上り棒）

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

脚部のストレッチ

平均台