

太陽が丘

ジョギングコース 自然ふれあいコース

ジョギングの前後には、十分体操をしましょう



ジョギングコース案内

| | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| Aコース 赤 | 670m | Cコース 青 | 1370m |
| Bコース 紫 | 1010m | Dコース 黒 | 2310m |

自然ふれあいコース

Aコースは、2004年アテネオリンピック女子マラソンで、金メダルを獲得した「野口 みずき」選手の練習コースです

山城総合運動公園・屋外健康器具 配置図

■ 配置図



陽差しを浴びて元気生活。

屋外健康器具は、継続して使用することで効果が
増大します。ご夫婦で散策の途中やお孫さんとの
散歩など屋外で気軽にゲーム感覚で楽しんでいる
うちに効果が出る。ダイエットで毎日体重計に
乗るように効果が自分で測れる、そんな健康器具
です。

※ 各健康器具に付属している案内サインの説明の通りに、
健康器具を適切に使いましょう。

Aエリア

かべ渡り 1基



足つぼマッサージ 1基



座位体前屈測定 1基



ボートこぎ 1基



Bエリア

ふらふらストレッチ 1基



ステップ 1基



腹筋ベンチ 2基



十字懸垂ベンチ 2基



ダブル踏み台昇降 1基



背のぼしベンチ 2基



足つぼ遊歩道 1基



脇ストレッチベンチ 2基



Cエリア

コマ落とし 1基



ふみいたストレッチ 1基



うであげアーチ 1基



バランス円盤 1基

