

# 金井公園 ウォーキング部通信

vol. 5 【ウォーキングのお供にトレーニングやストレッチはいかがでしょうか！】

まだまだ台風に警戒が必要な時期ですね。この通信を書いている今日(9/24)は台風12号の動向にヒヤッとさせられました。進路が変わり日本列島からは大きくそれたので大きな被害はありませんでした。

ちなみに今回の台風12号の名称はDolphin (ドルフィン) だそうです。台風の名前はあらかじめ決められた140個の名前を順番に使用しているとか。もし今後台風13号が発生した場合、日本が出したクジラ座を意味する「Kujira (クジラ)」という名称になるようです。

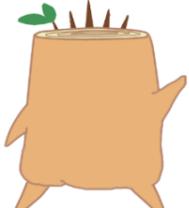
日本が出した名称は全て星座を意味する名前なんだとか。知りませんでした。。

さて金井公園には健康遊具が4基設置してあります。ウォーキングの途中にトレーニングやストレッチを追加してみてもはどうでしょうか。健康遊具の紹介と使い方をご案内させていただきます。



ぶら下がりながら  
足を持ち上げることで  
腹筋に効果的！

ロックンボード

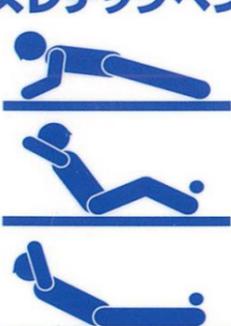


タイプは違いますが、  
こちらもぶら下がり健康遊具です



自分の体力に  
合わせて腕立てや  
腹筋をしよう！

アスレチックベンチ



背中を反らせて  
伸ばしましょう！

バックボウベンチ



※屋外では人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。  
ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！

金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ