

ウォーキング+健康スポット

ウォーキングにほかの運動をプラスすることで、より効果的な健康づくり・体力アップが図れます。区内にあるスポーツ施設で水泳やマシントレーニングにチャレンジしてみましょう。また、一部の公園には、気軽に利用できる健康器具が設置されています。

スポーツ施設

総合スポーツセンター

【所在地】 中央区日本橋浜町2-59-1(浜町公園内)
 【TEL】 03-3666-1501
 【利用時間】 9:00～21:30(トレーニングルーム・プール・ゴルフ・駐車場は7:00～)
 【休館日】 毎月第3月曜日(祝休日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)
 【利用料金】 お問い合わせください

▶施設概要
 トレーニングルームや温水プール、競技場、1周約150メートルのランニング走路等があります。



月島スポーツプラザ

【所在地】 中央区月島1-9-2
 【TEL】 03-3534-5883
 【利用時間】 9:00～21:30(プールは7:00～)
 【休館日】 年末年始(12月28日～1月4日)、臨時(保守点検日等)
 【利用料金】 お問い合わせください

▶施設概要
 温水プール(25m×6コース、楕円形の子供用プール)と武道場(団体利用のみ)があります。



公園等の健康器具

主な健康器具の使い方

健康こみち

履物を脱いで凸凹の石板を歩き、足つぼを刺激します。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまり、ぶらさがりや足を曲げたりします。



背伸ばしベンチ

深く腰掛け、上体を反り返らせて背筋を伸ばします。



上半身ひねり

手すりで上半身を支え、左右にゆっくりとひねります。



上記のほかにも、腹筋ベンチやツイストボード等の健康器具があります。

注意

- ・体調、体力にあわせて無理のないペースで利用しましょう
- ・運動しやすい服装で利用しましょう
- ・ウォームアップ・クールダウンを行いましょ
- ・水分を補給し、熱中症に注意しましょう

問合せ

環境土木部水とみどりの課
 〒104-8404 中央区築地1-1-1
 TEL 03-3546-5435(公園河川係)

ウォーキング日記



完歩証

全9コースのウォーキング日記と各コースに設定された「Quiz Spot」の解答をご記入の上、本冊子を中央区保健所健康推進課までお持ちくださった方には、完歩証を差し上げます。

問合せ

中央区保健所健康推進課
 〒104-0044 中央区明石町12-1
 TEL 03-3541-5930(予防係)

Course 1

銀座・築地

「ひと」と「話題」の中心地

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには昔、築地市場への線路があり、その足跡を示すものが保存されています。それは何ですか？

Answer

Course 2

銀座・新川・新富

ご当地モニュメントめぐり

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには忠臣蔵(赤穂事件)で名を馳せた浪士の石碑があります。この人物の名前をお答えください。

Answer

Course 3

人形町・小伝馬町

「江戸」の風情と面影探し

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot 「からくり櫓」は2基あり、1基は「江戸落語」が題材になっていますが、もう1基の櫓の題材は何ですか？

Answer

Course 4

日本橋

「川」を辿って歴史再見

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには「日本橋の道路上にある物」の複製が置かれています。「ある物」の名前をお答えください。

Answer

Course 5

佃・月島

水の都の「いま」「むかし」

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには、かつて「〇〇館」があり、今は石碑が建てられています。〇〇にはどんな文字が入りますか？

Answer

Course 6

勝どき・晴海

運河の橋から街を眺めて

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot 晴海臨海公園にある「ふるさと晴海資料展示館」には、何が展示されていますか？

Answer

Course 7

日本橋川・隅田川

橋と光の競演

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには膝下ぐらいの高さの橋標(はしるべ)があります。橋標にある橋名をお答えください。

Answer

Course 8

築地・月島・晴海

隅田川と運河の光景

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot 月島第二児童公園には「平和モニュメント」が設置されています。制作に参加した小学校の校数をお答えください。

Answer

Course 9

佃・湊・月島

川辺と緑道、ぐるっと体験

[年/月/日] [天気]
 [時間] [歩数]
 [メモ]

Quiz Spot ここには架け替え前の西仲橋が使われた建材が展示されています。どんな建材が展示されていますか？

Answer