

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】 8:00～21:30(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う
- ・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

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 歩道橋の下には「○○遺跡」の遺構である建物の礎石が置かれています。○○にはどんな文字が入りますか?

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 ここにある「鐘の渡し跡」の説明板には、「緑日に～」から始まる狂歌が詠まれています。この狂歌の歌人の名前をお答えください。

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、「日本橋○○○発祥の地」の石碑があります。○○○にはどんな文字が入りますか?

Answer

Course 10

晴海

東京2020大会のレガシータウン

【年/月/日】 【天気】
 【時間】 【歩数】
 【メモ】
 Quiz Spot 公園の堤防上側には東京2020大会の選手村ビレッジプラザで使用された木材を再利用したのがあります。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、かつて架けられていた橋の銘板が残されています。銘板にある橋名をお答えください。

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 石川島燈台跡の隣にある説明板には、「佃島」と「石川島○○○○」の図が描かれています。○○○○にはどんな文字が入りますか?

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 ここには、かつて門跡橋があり、その痕跡を示す「ある物」が置かれています。「ある物」の名前をお答えください。

Answer

Course 11

銀座・日本橋

幻の聖火リレーコースをたどる

【年/月/日】 【天気】
 【時間】 【歩数】
 【メモ】
 Quiz Spot 松屋銀座側の歩道にある植え込みには、「日本の○100選」の碑があります。○にはどんな文字が入りますか?

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 信号の角にある案内板によると、かつてこのあたりは「○○銀座」と呼ばれていた。○○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 この付近には2つの白い大きな壁画があります。このうち、勝間橋側にある壁画のタイトル(漢字一文字)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 ここは、ある人物の住居跡で「指紋研究発祥の地」の石碑があります。ある人物の名前をお答えください。

Answer

解答は中央区のホームページに掲載しています。



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(健康係)