



けんこう
五条川健幸ロード あなたの健康づくり応援します！

健康器具・ウォーキングサインの 感想が寄せられました！

五条川健幸ロードにある八剱憩いの広場に設置した健康器具やウォーキングサイン（路面標示）を使った感想を募集したところ、たくさんの感想が寄せられました。

その一部をご紹介します！皆さんも健康づくりにご利用ください！

【立ち上がりベンチ】

ママ友や子供たちと大盛り上がりしました。片足で立ちあがるのがこんなに難しいと思わなかった。
(30歳代女性)

【ウォーキングサイン】

自分の歩幅や速さが分かるので、それをウォーキングの時の目安にしたい。
(50歳代女性)

【立ち上がりベンチ】

40cmの椅子片足立ちができたが、スクワットを毎日行い、30cmの椅子片足ができるようになった。
(50歳代男性)

【橋名板】

五条川沿いの橋から橋までの距離が分かるので、ランニングも少しモチベーションが上がるようになった。
(30歳代女性)



【橋名板】

井上橋から大市場橋まで速歩で歩いてみました。橋と橋の間の距離が表示されており、ジョギングや速歩をしている自分の励みになっている。
(60歳代女性)

【ぶら下がり】

ぶら下がると気持ちがいい。
(60歳代女性)

【健康器具】

年齢に伴う体力チェックに適している。自分の体力に納得したり、がっかりしたり。定期的に運動をしているので、体力をチェックできる機会ができるのは安心や励みにつながる。
(70歳代男性)