



14 健康遊具の記録

(設置場所：第一運動公園 自由運動広場脇)

バ ラ ン ス 円 盤	年月日	1回目	2回目	3回目	メモ
	記入例				
	. .				
	. .				
	. .				
	. .				

ぶ ら ぶ ら ス ト レ ッ チ	年月日	メモ
	. .	
	. .	
	. .	
	. .	
	. .	

背伸ばしベンチは、無理な反り返しをせず、気持ち良いと感じる程度にしましょう。

※使用するときの注意

- ・周りに人やペット、物がいないか確認して使いましょう。
- ・無理なく適度な運動を心がけましょう。
- ・適度な時間で次の方にお譲りください。

