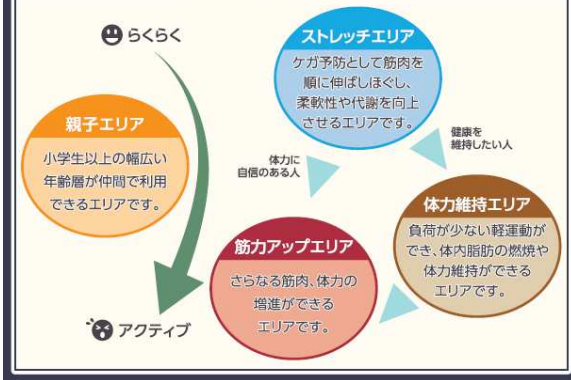


健康遊具の楽しみ方フロー



1 ふらふらツリー	2 ふみふみバンパー	3 のびのびベンチ
4 よこよこストレッチ	5 ステップロード	

1 ふみいたストレッチ	2 ツイスト	3 コンパス	4 背のばしベンチ
5 ダブル踏み台昇降	6 上体のばし	7 でこぼこ道	8 ヌッタリステップ
9 わき腹のばし	10 脚のばし	12 ぐるぐる	13 しんしん



1 腕たて	2 ポートこぎ	3 バランスビーム
4 ぶらさがり	5 リズムボード	6 うでたて棒

1 けんすい	2 腹筋ベンチ	3 へいこう棒
4 スカイラダー	5 ビームラン	

エリア	健康遊具		効果のある部位
ストレッチエリア	1	ふみいたストレッチ	足首・ひざ・股関節
	2	ツイスト	腹・腰
	3	コンパス	股関節・内もも
	4・11	背のばしベンチ	背中・肩
	5	ダブル踏み台昇降	足首・ひざ・足腰
	6	上体のばし	背中・腕・肩
	7	でこぼこ道	足裏・足腰
	8	ユッタリステップ	脚
	9	わき腹のばし	背中・肩・胸・わき腹
	10	脚のばし	脚
	12	ぐるぐる	腕・肩
	13	しんしん	全身
	体力維持エリア	1	腕たて
2		ボートこぎ	手・腕・背中
3		バランスビーム	全身（バランス感覚）
4		ぶらさがり	腕・肩・胸・腹・背中
5		リズムボード	もも
6		うでたて棒	わき・上腕筋・胸
筋力アップエリア	1	けんすい	腕・腹
	2	腹筋ベンチ	腹
	3	へいこう棒	腕・脚
	4	スカイラダー	肩・胸・腕・手
	5	ビームラン	全身
親子エリア	1	ふらふらツリー	腕・肩・背中
	2	ふみふみバンブー	足首・足裏
	3	のびのびベンチ	背中・肩
	4	よこよこストレッチ	背中・肩・胸・わき腹
	5	ステップロード	全身（バランス）