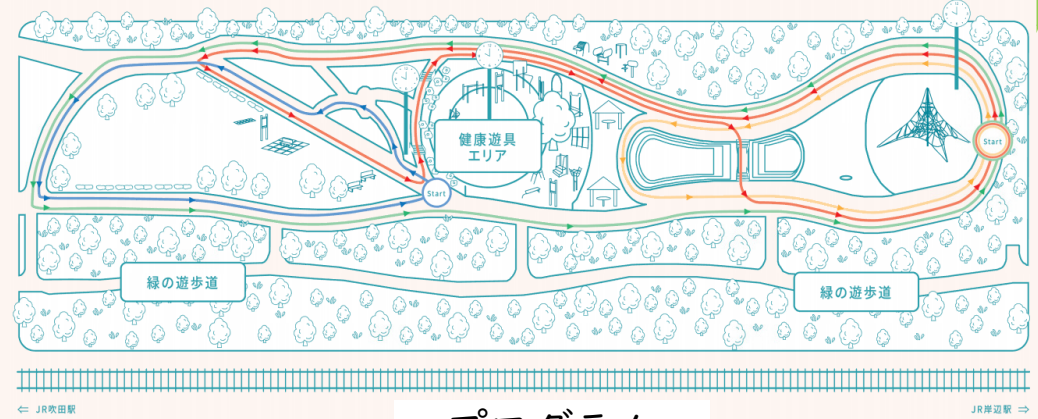


## 健都レールサイド公園

- ◆ 国循・市民病院の医師が協力・監修
- ◆ 27基の健康遊具を設置
- ◆ メディカルウォーキングコースを設置  
年齢や体力に応じて選べる複数のコース



プログラム

(成人向け) ノルディックウォーク、グラウンドゴルフ  
健康遊具の使い方  
花壇の花植え教室など

(子供向け)  
親子キャッチボール教室、走り方教室、  
防災ピクニックなど



指定管理者による  
一体的な運営

## 健都ライブラリー

- ◆ 健康や医療、スポーツに関する資料が充実
- ◆ 健康応援コーナーを設置 (血圧計、体組成計)
- ◆ 食育や健康講座ができる 多目的ホールを設置



プログラム

(成人向け) プラス10ストレッチ、ヨガ、ピラティス  
腰痛予防・膝痛予防体操、筋膜体操、認知症カフェ  
医療講座、ミニコンサート  
バリアフリー映画会など

(子供向け) 跳び箱教室、親子de運動教室  
プログラミング教室、夜の図書館探検など



**1,467回実施**  
**延14,165人参加**  
(令和4年度)