

前橋市内の

健康遊具が設置されている公園一覧表

令和4年3月

建設部 公園管理事務所

福祉部 長寿包括ケア課



前橋市ホームページ
「健康遊具を紹介します」

はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出自粛が長期化し、通いの場やサロンの開催中止や延期により、心身の機能が低下する「生活不活発」という健康への影響が危惧されています。

前橋市内の公園には、多くの健康遊具等が設置されています。これらを活用した軽運動を心がけ、運動不足とストレスの解消を図り、フレイル（虚弱）を予防しましょう。

新しいマナーを守って利用を

新しい生活様式の中での公園利用は、次のことに注意してください。

- ①いつもより短めに。独占しない。
- ②午前中や夕方のすいている時間に利用する。
- ③人との距離を2m確保し、遊具の順番待ちでも人との間隔をあける。

注意事項等

※健康遊具等を使用する場合は、無理をせず、ご自身の体調等に合わせご利用ください。

※マスクを着用しながらの利用は、体に負担がかかる場合があります。普段より運動負荷を軽くする、小まめに水分補給をする、適宜休憩するなど熱中症予防を心がけてください。人との距離が保てる場合は、マスクを外し、休憩をしてください。

※健康遊具等を使用する前後には、流水と石鹸で念入りに手洗いを行ってください。

※掲載されている公園と健康遊具等の内容は、令和4年3月31日現在の情報になります。ご利用される際に、健康遊具等が設置されていない場合もございます。

※公園案内図の方角・尺度等は、正確ではありません。また、目標物が移転等で所在していない場合もございます。地図を参考に、実際の交通規制・標識等に従ってお出かけください。

★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

番号	公園名	公園所在地	遊具名称
1	平和町ふれあい公園	前橋市平和町二丁目地内	鉄棒
2	緑が丘公園	前橋市緑が丘町地内	鉄棒
3	若三東公園	前橋市若宮町三丁目地内	背伸ばしベンチ
4	日吉町1号公園	前橋市日吉町一丁目地内	鉄棒
5	ひよよん公園	前橋市日吉町四丁目地内	ナフトビ
6	花園公園	前橋市城東町三丁目地内	健康遊具（わき腹伸ばし）
7	八幡宮公園	前橋市本町二丁目地内	鉄棒
8	百軒町公園	前橋市朝日町一丁目地内	健康遊具（腰ひねり）
			鉄棒
			健康遊具（ぶら下がり）
9	朝日町1号公園	前橋市朝日町二丁目地内	鉄棒
10	朝日町三丁目公園	前橋市朝日町三丁目地内	健康遊具（前屈）
			健康遊具（補助付き平均台）
			健康遊具（雲梯渡り）
			腹筋（上体おこし）ベンチ
			健康遊具（平行棒渡り）
11	天川原中央公園	前橋市天川原町一丁目地内	鉄棒
			アキレス腱のストレッチ
			ひざのストレッチ
			段上り
			腕立て伏せ
			ベンチカール
			懸垂
			平行棒運動
			脚部のストレッチ
			健康遊具（お腹ひねり）
			健康遊具（踏み台渡り）
			健康遊具（らくらく腹筋チェア）
			健康遊具（わき腹伸ばし）
背伸ばしベンチ			
12	生川ふれあい公園	前橋市六供町地内	健康遊具 てくてく（下半身前後運動）
			健康遊具 きっくきっく（屈伸運動）
			健康遊具 ぐりぐり（足あげ・腹筋）
			健康遊具 ぐるぐる（両腕回し運動）
13	六供南大門公園	前橋市六供町地内	健康遊具 スマカタ（広背筋上下運動）
			健康遊具 スマネジ（腰ひねり）
			健康遊具 スマノビ（懸垂・背伸ばし）

★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

番号	公園名	公園所在地	遊具名称
14	京安寺公園	前橋市六供町地内	鉄棒
			健康遊具（下半身ねじり）
			健康遊具（肩回し）
			健康遊具（あしのぼし）
			健康遊具（ボードタッチ）
			健康遊具（わき腹のぼし）
健康遊具（あしつぼ）			
15	六供西公園	前橋市六供町地内	鉄棒
16	六供天神公園	前橋市六供町地内	鉄棒
17	六供南堂木公園	前橋市六供町地内	鉄棒
18	天台橋公園	前橋市天川町地内	鉄棒
19	文一松前公園	前橋市文京町一丁目地内	健康遊具（背伸ばし）
20	市之坪公園	前橋市南町四丁目地内	鉄棒
21	八幡山公園	前橋市朝倉町四丁目地内	鉄棒
22	しもさどり公園	前橋市下佐鳥町地内	鉄棒
23	中内公園	前橋市中内町地内	鉄棒
24	横手わせだ緑地	前橋市横手町地内	健康遊具（あしつぼ）
25	鶴光路公園	前橋市鶴光路町地内	鉄棒
26	宮本緑地	前橋市小神明町地内	健康遊具（ぶら下がり）
27	下三俣公園	前橋市三俣町一丁目地内	鉄棒
28	三俣町五反田公園	前橋市三俣町三丁目地内	鉄棒
29	荻窪南公園	前橋市荻窪町地内	鉄棒
30	ローズタウン中央公園★	前橋市江木町地内	健康遊具（上半身ねじり）
			健康遊具（腹筋台）
			健康遊具（ぶら下がり）
			健康遊具（前屈）
31	東ふれあい公園	前橋市箱田町、小相木町の各一部地内	健康遊具（腰ひねり）
			健康遊具（背のぼし）
			健康遊具（ぶら下がり）
32	上の宮幼児公園	前橋市川曲町地内	鉄棒
33	中堀添公園	前橋市川曲町地内	鉄棒
34	つつじ公園	前橋市下新田町地内	鉄棒
35	町頭公園	前橋市下新田町地内	鉄棒
36	青葉公園	前橋市青葉町地内	鉄棒
37	いなば中央公園	前橋市元総社町地内	鉄棒
38	明神東公園（元総社町3号）	前橋市元総社町地内	鉄棒
39	元総社みろく1号公園	前橋市元総社町地内	鉄棒
40	つくし公園（元総社町7号）	前橋市元総社町一丁目地内	鉄棒

★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

番号	公園名	公園所在地	遊具名称
41	大渡公園	前橋市大渡町二丁目地内	腹筋ベンチ
			平行棒渡り
42	総社町5号公園	前橋市高井町一丁目地内	健康遊具（足つき懸垂）
			健康遊具（あしつぼ）
			鉄棒
43	下細井団地西公園	前橋市下細井町地内	背伸ばしベンチ
			健康遊具（両腕で身体上げ）
			腹筋（上体おこし）ベンチ
44	北代田北幼児公園	前橋市北代田町地内	鉄棒
45	下小出南公園	前橋市下小出町一丁目地内	鉄棒
46	下小出中央公園	前橋市下小出町二丁目地内	鉄棒
47	下小出北公園	前橋市下小出町三丁目地内	鉄棒
48	荒牧団地公園	前橋市荒牧町地内	鉄棒
49	自性寺公園	前橋市荒牧町地内	鉄棒
			腹筋ベンチ
50	下宿公園	前橋市荒牧町地内	鉄棒
51	新田公園	前橋市荒牧町地内	腹筋ベンチ
52	川端町公園（公開緑地）	前橋市川端町地内	鉄棒
			健康遊具（懸垂・背伸ばし）
			健康遊具（上体ひねり）
53	関根薬師公園	前橋市関根町地内	鉄棒
54	片原公園	前橋市関根町地内	鉄棒
			健康遊具 健身柱（跳躍力測定）
			健康遊具（鉄棒）
55	八坂前公園	前橋市関根町地内	背伸ばしベンチ
56	関根公園	前橋市関根町三丁目地内	鉄棒
57	赤石公園	前橋市川原町一丁目地内	鉄棒
58	西原公園	前橋市川原町一丁目、川原町二丁目の各一部地内	アキレス腱・胴体のストレッチ
			脚部のストレッチ
			シットアンドリーチ（長座体前屈）
			吊り輪、ぶら下がり雲てい
			鉄棒
			ひざ・太もものストレッチ
59	弁天公園	前橋市川原町二丁目地内	鉄棒
60	大島公園	前橋市天川大島町地内	健康遊具（上体ひねり）
			健康遊具（背のばしベンチ）

★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

番号	公園名	公園所在地	遊具名称
61	天大ふれあい公園	前橋市天川大島町地内	健康遊具 あぶあぶ（上体起こし）
			健康遊具 ぐりぐり（足上げ・腹筋）
			健康遊具 ぐるぐる（両腕回し運動）
			健康遊具 ねじねじ（腰ひねり）
			健康遊具 のびのび（背伸ばし）
			健康遊具 ぶらぶら（懸垂・背伸ばし）
62	並木西公園	前橋市天川大島町地内	鉄棒
			健康遊具 ぐるぐる（両腕回し運動）
			健康遊具 てくてく（下半身前後運動）
			健康遊具 ねじねじ（腰ひねり）
			健康遊具 のびのび（背伸ばし）
			健康遊具 ふりふり（下半身左右振り運動）
63	林公園	前橋市天川大島町地内	鉄棒
64	新東橋公園	前橋市天川大島町一丁目地内	鉄棒
65	ふじ公園	前橋市天川大島町一丁目地内	健康遊具・前屈ストレッチ
			健康遊具・ツイストサークル
			健康遊具・内転筋ストレッチ
			健康遊具・ハーフスクワット
			健康遊具・ベンチストレッチ
66	白樺公園（天川大島町2号）	前橋市天川大島町二丁目地内	鉄棒
67	原町公園	前橋市天川大島町三丁目地内	鉄棒
68	上大島公園	前橋市上大島町地内	背のばしベンチ
			跳躍器具
			腹筋ベンチ
69	下橋公園	前橋市駒形町地内	鉄棒
70	やすらぎ公園	前橋市下大島町地内	健康遊具 スマカタ（広背筋上下運動）
			健康遊具 スマネジ（腰ひねり）
			健康遊具 スマノビ（懸垂・背伸ばし）
71	泉沢団地緑地	前橋市下大屋町地内	背のばしベンチ
			腹筋ベンチ

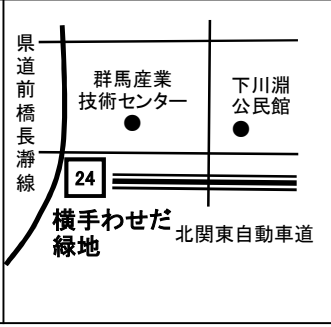
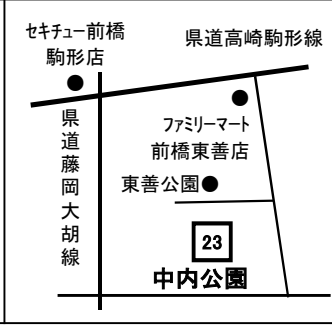
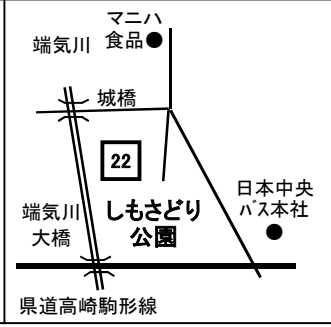
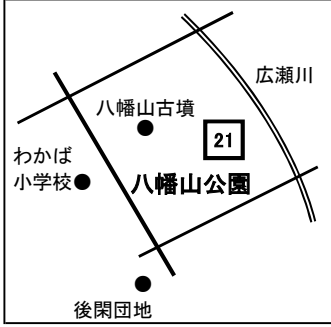
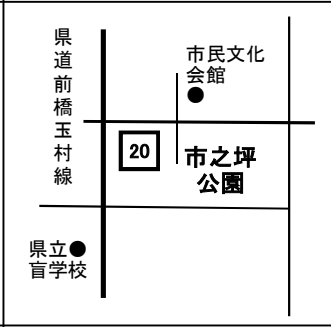
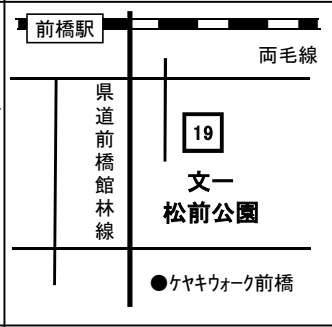
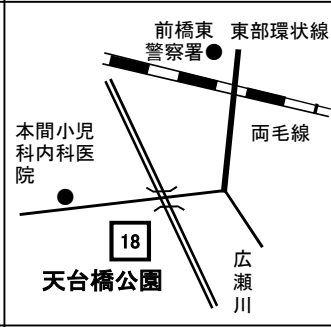
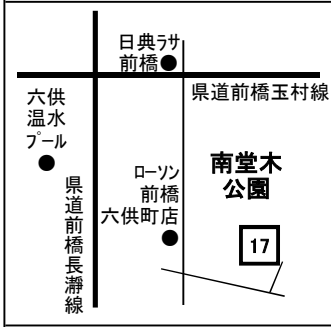
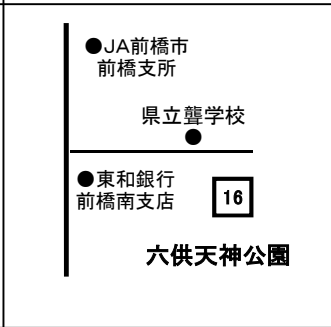
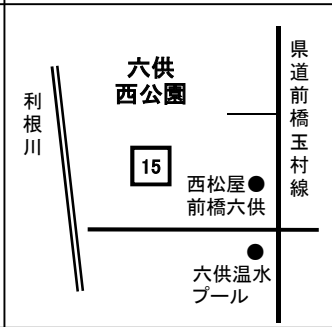
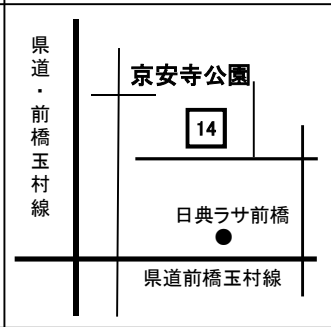
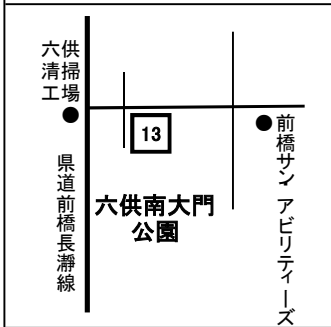
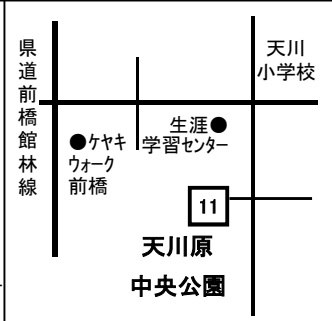
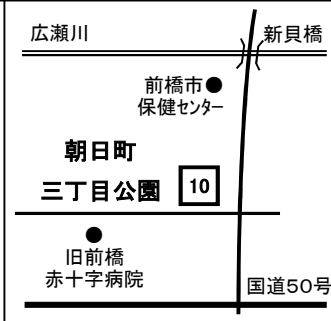
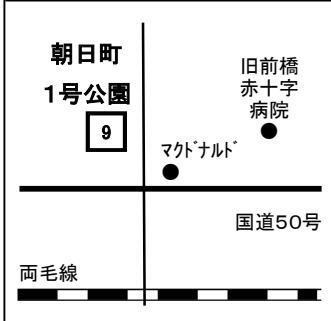
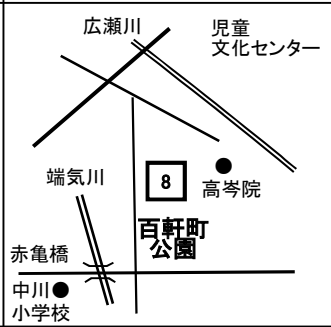
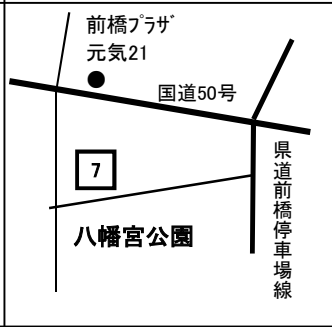
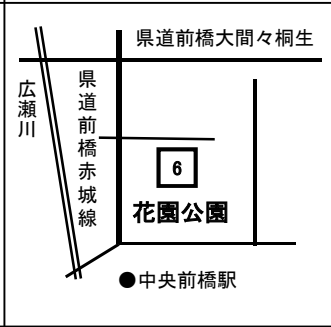
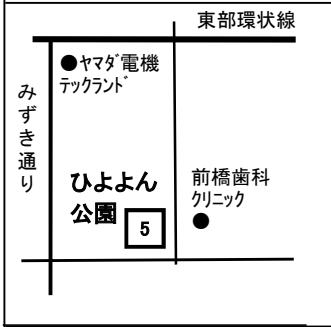
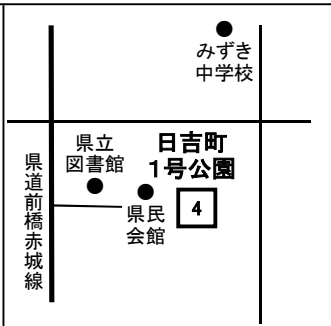
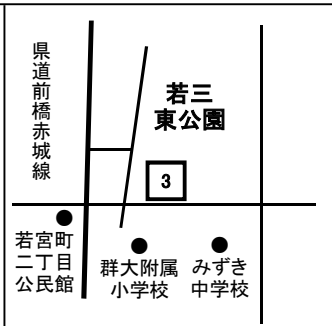
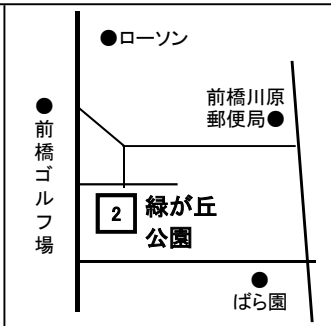
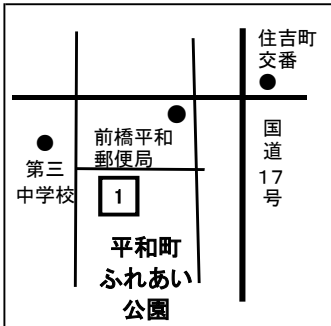
★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

番号	公園名	公園所在地	遊具名称
72	前橋総合運動公園★	前橋市荒口町、荒子町、二之宮町の各一部地内	アスレチックベンチ（上体起こし）
			ジャンプリターン（左右にジャンプ運動）
			スイングボール（縄を掴み前後左右に揺れる）
			ツイストサークル（上体ひねり）
			ツイストボード（腰ひねり）
			ハイジャンプ（跳躍力測定）
			パラレルハンガー（懸垂・平行棒）
			フットストレッチ（開脚ストレッチ）
			ぶら下がり
			ボウタッチ（前屈）
			ゆらゆら橋（バランス平均台）
			ロッキングボード（懸垂・背伸ばし）
			健康遊具（雲梯）
			背のばしベンチ
腹筋ベンチ			
肋木			
73	葭沼公園	前橋市荒子町地内	馬跳び
			背のばしベンチ
			腹筋ベンチ
74	城南工業団地公園	前橋市東大室町地内	背のばしベンチ
75	上増田公園	前橋市上増田町地内	背のばしベンチ
76	足軽茂木公園★	前橋市茂木町地内	健康遊具 アーチポール（腕・脇腹伸ばし）
			健康遊具 うであげアーチ（腕・肩柔軟運動）
			健康遊具（腕のばしテスト）
			健康遊具 コマおとし（手先運動）
			健康遊具（座位体前屈測定）
			健康遊具（ダブル踏み台昇降）
			健康遊具 パラソル（懸垂・背伸ばし）
			健康遊具（バランス円盤）
			健康遊具 フットステップ（下半身ストレッチ）
			健康遊具（踏み板ストレッチ）
			健康遊具 ぶらぶらストレッチ（懸垂・背伸ばし）
			健康遊具（ポートこぎ）
			健康遊具 ホッピング（ひざ屈伸運動）
			健康遊具 ワームベンチ（背伸ばし）
77	大胡総合運動公園★	前橋市堀越町地内	健康遊具（肋木）
			健康遊具（上体ひねり）
			健康遊具（横跳び越し）
			背のばしベンチ
78	前沖公園	前橋市樋越町地内	鉄棒

★がついている公園は、駐車場が整備されていて、遊具の説明が市ホームページでご覧いただけます。表紙のQRコードからご確認ください。

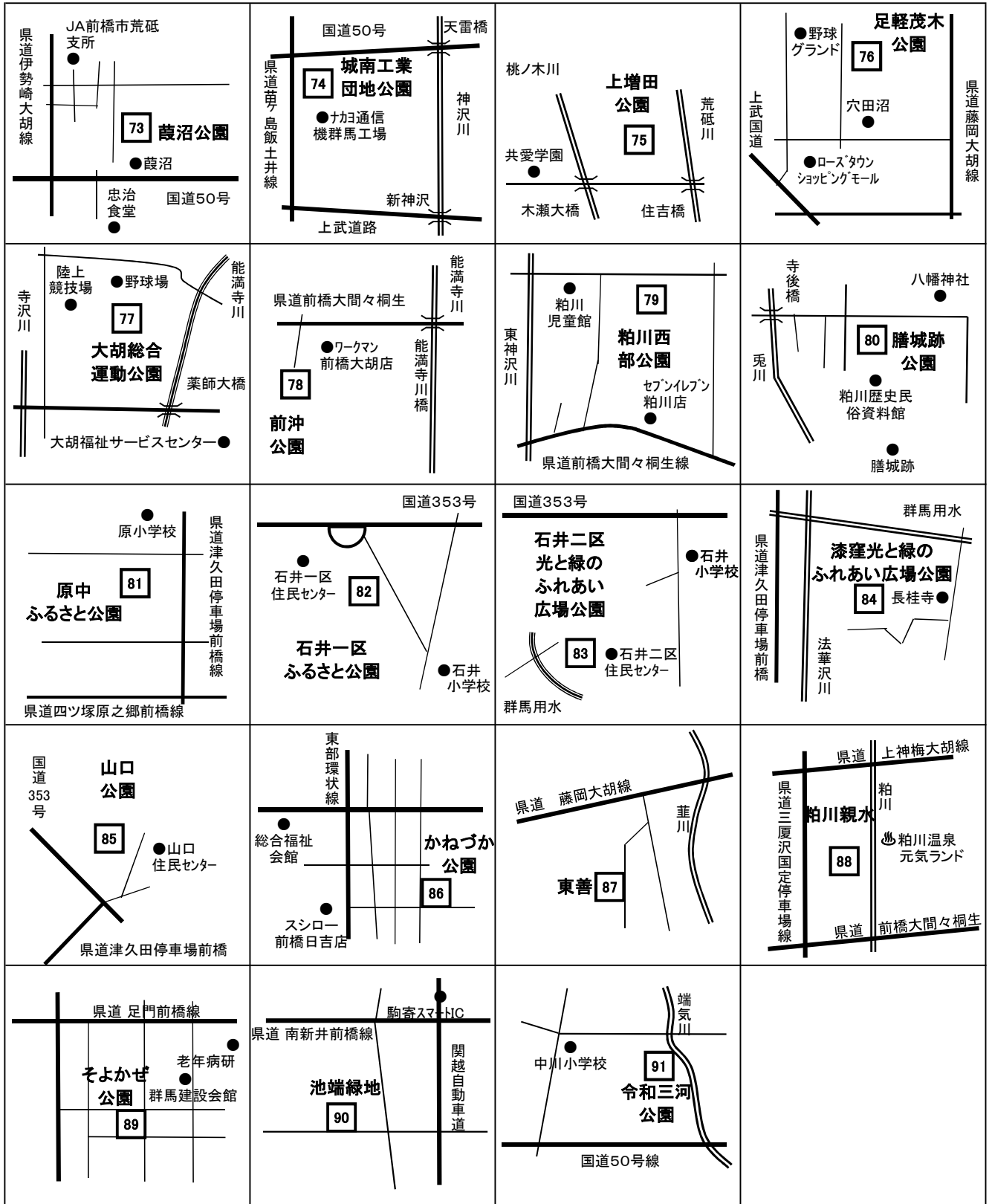
番号	公園名	公園所在地	遊具名称
79	粕川西部公園	前橋市粕川町込皆戸地内	鉄棒
80	膳城跡公園★	前橋市粕川町膳地内	健康遊具（上体ひねり）
			健康遊具（懸垂・背伸ばし）
			健康遊具（わき腹のばし）
			健康遊具（腰ひねり）
			健康遊具（上体起こし）
			健康遊具（背伸ばし）
			健康遊具（回転踏み台）
81	原中ふるさと公園	前橋市富士見町原之郷地内	鉄棒
82	石井一区ふるさと公園	前橋市富士見町石井地内	鉄棒
83	石井二区光と緑のふれあい広場公園	前橋市富士見町石井地内	鉄棒
84	漆窪光と緑のふれあい広場公園	前橋市富士見町漆窪地内	鉄棒
85	山口公園	前橋市富士見町山口地内	鉄棒
86	かねづか公園	前橋市三俣町二丁目地内	鉄棒
87	東善公園	前橋市東善町地内	健康遊具（ぶら下がり）
			背伸ばしベンチ
88	粕川親水公園	前橋市粕川町月田地内	健康遊具（複合器具）
89	そよかぜ公園	前橋市元総社町二丁目地内	鉄棒
90	池端緑地	前橋市池端町地内	鉄棒
91	三河令和公園	前橋市三河町二丁目地内	鉄棒
			ぶら下がり
			バランス(平均台)

市内公園案内図









- 掲載されている公園内の健康遊具等についてのお問い合わせ先
前橋市 建設部 公園管理事務所
〒371-0804 前橋市六供町1420
TEL : 027-225-2116 (直通)