

しば佳代子通信

発行:しば佳代子を励ます会 高島平 3-10-8-402 TEL:03-6904-0661

赤塚公園に待望の健康器具設置が決定！

いよいよ着工！！
 明年3月完成予定。
 お楽しみに♪



高齢化が進む高島平団地に近い赤塚公園に、健康器具をつけて欲しいとの要望がありました。公明党 都議会議員のたちばな正剛と連携を取り、都へ要望！来年の3月完成が決定しました。

【誰でもできる健康器具の紹介】

ステップ



両脇の手摺りを掴み、台を昇り降りします。足腰の筋力と、心肺機能のトレーニングが行えます。

ウォールラダー



一番上のバーにぶら下がってストレッチ効果(腕・背・腰)と、懸垂運動や足をあげて腹筋運動も行えます。

ツイスト



バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。

背伸ばしベンチ



背もたれを使って、背中を大きく反らします。上半身をくまなくストレッチできます。

子どもたちの安全を求め緊急要望

都内各地で高線量の放射線が測定されたことを受けて、公明党板橋区議団として坂本健・板橋区長あてに緊急要望を行いました。板橋区の子どもたちが安全に遊び学べるよう、これからもしっかりと対策を講じてまいります。

