

古賀市保健福祉総合センター

サンコスモ古賀で

—遊歩道250m と 運動器具—



距離 250m

運動器具 5ヶ所

芝生が敷かれた遊歩道を歩きませんか。



運動器具を利用しストレッチや筋力強化運動を行いませんか。

フラッテンDo(ドウ)とは、

「フラッテン」⇒プラス10分

Do「ドウ」⇒・道(道に行く)

・動(身体を動かす)

・Do(実行する)

の意味です。

サンコスモ古賀の遊歩道で
フラッテンしてみませんか。

サンコスモ古賀コース 遊歩道250mと運動器具。

サンコスモ古賀の駐車場を囲む芝生の遊歩道です。
運動器具は、体力に応じて使いましょう。



①サンコスモ古賀入口



②運動器具1
ぶら下がり他



③運動器具2
ぶら下がり他



④運動器具3
脚持ち上げ他



⑤運動器具4
ぶら下がり他



⑨いきいきセンターゆい



⑧サンコスモ古賀



⑦運動器具5
腹筋他



⑥遊歩道



⑥遊歩道

