



健康みち  
神奈川区ルート  
約4km

# 反町公園～三ツ沢公園

## 三ツ沢せせらぎ緑道で 見られる植物



**ヤブラン** (キジカクシ科ヤブラン属)  
常緑多年草。夏から秋にかけて、  
紫色の小さな花が咲きます。



**ツブキ** (キク科ツブキ属)  
常緑多年草。秋から冬にかけて  
黄色のキクに似た花が咲きます。



**イヌタデ** (タデ科イヌタデ属)  
一年草。春から秋にかけて、  
小さなピンク色の花が咲きます。



**ミズヒキ** (タデ科イヌタデ属)  
常緑多年草。夏から秋にかけて  
小さな紅白の花が咲きます。



**コブシ** (モクレン科モクレン属)  
落葉広葉樹。3月～5月にかけて  
枝先に白い花が咲きます。

- 凡例
- 案内サイン
  - スポットサイン (地図あり)
  - スポットサイン
  - 健康みち
  - 📍 ビューポイント



信号のない  
交差点もあるよ。  
車に注意して  
歩こう!



### 反町公園の健康遊具

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>コンパス</b></p>  <p>中央の手すりをつかみ、両足を左右に開きます。足の内側の筋肉をストレッチし、柔軟性を高めます。</p> | <p><b>背伸ばしベンチ</b></p>  <p>ベンチの背もたれを使って背中を大きく反らすことで、上半身をストレッチできます。立ったままでもおこなえます。</p> | <p><b>ウォールラダー</b></p>  <p>一番上のバーにぶら下がって腕や背、腰のストレッチのほか、懸垂運動や足を上げて腹筋運動ができます。</p> | <p><b>ツインバー</b></p>  <p>バーをつかんで斜めに立ち、腕の曲げ伸ばしをします。腕と胸部の筋力を養います。</p> | <p><b>リフレッシュベンチ</b></p>  <p>背もたれを使って背伸ばし運動ができます。</p> |
|--|--|---|---|---|

