

障がい者スポーツ施設の利用促進

No.	団体名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	岡崎市社会福祉協議会	444-0802	愛知県岡崎市美合町五本松68番地12	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
2	社会福祉法人 岡崎市福祉事業団	444-0802	愛知県岡崎市美合町字下長根2-1	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
3	岡崎市障がい者福祉団体連合 会	444-0011	岡崎市欠町字清水田6番地3	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
4	社会福祉法人 愛恵協会	444-3511	岡崎市舞木町字小井沢 4 - 1	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
5	愛知県立岡崎特別支援学校	444-3505	岡崎市本宿町字古新田 7 8 番地	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
6	愛知県立岡崎盲学校	444-0875	岡崎市竜美西 1 丁目 1 1 - 5	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
7	愛知県立岡崎聾学校	444-2111	岡崎市西阿知和町字御用田 1 - 2 3	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
8	愛知教育大学付属特別支援学 校	444-0072	岡崎市六供町八貫15番地	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
9	愛知県立みあい特別支援学校	444-0802	岡崎市美合町並松1-51	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
10	岡崎市役所障がい福祉課	444-8601	岡崎市十王町2丁目9番地	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
11	岡崎肢体不自由児・者父母の 会	444-0944	岡崎市北本郷町神明25	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10
12	愛知県立三河青い鳥療育医療 センター	444-0002	岡崎市高隆寺町字小屋場9-3	岡崎中央総合公園パンフレット 障がい者利用促進チラシ	各10

マッチングサービスについて

- ・マッチングを希望する場合はグーグルフォーム の「中総マッチングサービス」募集要項に必要事項を記入の上送信してください。募集要項を確認後、施設を仮押さえさせていただきます。
 - ・募集は利用希望日の 40 日前までをお願いします。また、利用希望日 30 日前までに対戦相手が現れなかった場合は、一旦募集をキャンセルとさせていただきます。
 - ・対戦相手チームは先着順とし、応募があった場合は募集チームに取り次ぎさせていただきます。
- 料金の支払い等につきましては注意事項をご確認ください。
- ・期間中に対戦相手チームが見つからなかった場合は、仮押さえした施設を開放させていただきます。

注意事項

対戦相手を募集したチーム（以下募集チーム）と対戦相手チーム（以下対戦チーム）は以下の注意事項を遵守しなければならない。

- ・中央総合公園窓口での利用申請・使用料の支払い及び利用のキャンセルは原則募集チームが行うものとする。
- ・利用のキャンセルに伴いキャンセル料が発生した場合は募集チームが支払いを行う。その後、双方話し合いのもとキャンセル料金の負担割合を決定するものとする。
- ・雨天等で利用料金の還付が発生した場合は応募チームに還付をする。その後、双方話し合いのもと還付金額を分配するものとする。
- ・利用の際に施設を破損・汚損した場合は、当該チームの責任のもと、施設の復旧を行わなければならない。
- ・利用の際に第三者若しくは相手チームに人的損害を与えた場合は、当該チームはその責任を負わなければならない。
- ・両チーム間で発生したトラブルについて、中央総合公園は一切関与しないものとし、双方間で解決することとする。

錬成道場・多目的練習室の平日利用促進

No.	施設名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	北部地域交流センター なごみん	444-2147	岡崎市西藏前町季平45番地1	岡崎中央総合公園パンフレット 錬成道場・多目的練習室利用促進 チラシ	各50
2	南部地域交流センター よりなん	444-0823	岡崎市上地二丁目39番地1	岡崎中央総合公園パンフレット 錬成道場・多目的練習室利用促進 チラシ	各50
3	西部地域交流センター やはぎかん	444-0943	岡崎市矢作町尊所45番地1	岡崎中央総合公園パンフレット 錬成道場・多目的練習室利用促進 チラシ	各50
4	東部地域交流センター むらさきかん	444-3523	岡崎市藤川町田中19番地	岡崎中央総合公園パンフレット 錬成道場・多目的練習室利用促進 チラシ	各50
5	地域交流センター六ツ美分館 悠紀の里	444-0226	岡崎市中島町上丸ノ内7番地4	岡崎中央総合公園パンフレット 錬成道場・多目的練習室利用促進 チラシ	各50

岡崎中央総合公園 有料施設のご案内



ご予約方法

- ①30日以上先の予定の場合→**お電話**にて予約可！
※その後、利用日の**30日前**までに会場使用料のお支払いをお願いします。
- ②30日以内の予定の場合 →**窓口**にて直接申請！

ご利用可能時間

午前9:00～12:00 午後13:00～17:00 夜間17:30～21:00

午前と午後（9:00～17:00）など、連続でご予約することもできます！

休館日のご案内

- ・毎週月曜日（祝日の場合は営業）
- ・12月28日～1月3日

【お問い合わせ】

岡崎中央総合公園
OKAZAKI CHUO SOGO PARK
〒444-0002
愛知県岡崎市高隆寺町字峠1番地
TEL (0564)25-7887



岡崎中央総合公園HP



施設紹介動画

【アクセス】

□車でお越しの方
東名高速道路岡崎ICより3.5km（約10分）
□公共交通機関でお越しのお客様
名鉄東岡崎駅よりバス 中央総合公園行き
「中央総合公園」下車すぐ

岡崎中央総合公園指定管理者

一般社団法人
岡崎パブリックサービス

屋外施設年間利用時間一覧表

施設	時間	4月～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
野球場	6:30～21:00			土日祝	冬季制限期間			
	9:00～21:00							
テニスコート	7:00～21:00		毎日	土日祝				土日祝
	9:00～17:00							
	9:00～21:00				毎日	毎日	毎日	
運動広場	6:30～21:00			土日祝				土日祝
	9:00～16:30							
	9:00～21:00				毎日	毎日	毎日	
多目的広場	6:30～16:30			土日祝				土日祝
	9:00～16:30							
球技場	6:30～16:30			土日祝				土日祝
	9:00～16:30							

※上記表内において、色付けされている部分が条例規則による利用時間であり、それを表内の赤枠のように時間延長します。

庭球場平日利用促進

No.	学校名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	岡崎北高校	444-0079	岡崎市 石神町 17の1	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
2	岡崎西高校	444-0915	岡崎市日名南町 7 番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
3	岡崎工科高校	444-8555	岡崎市羽根町字陣場47番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
4	岩津高校	444-2146	岡崎市東蔵前町馬場5	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
5	岡崎城西高校	444-0942	岡崎市中国町川成98	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
6	光ヶ丘女子高校	444-0811	岡崎市大西町奥長入52	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
7	杜若高校	470-0331	豊田市平戸橋町波岩 8 7 番地の 1	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
8	豊田工科高校	473-0913	豊田市竹元町南細畔 3	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
9	刈谷高校	448-0856	刈谷市寿町 5 丁目 1 0 1 番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
10	刈谷工科高校	448-0035	刈谷市矢場町 2 丁目 2 1 0 番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
11	愛知教育大学付属高校	448-8545	刈谷市井ヶ谷町広沢 1	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
12	幸田高校	444-0111	愛知県額田郡幸田町大字高力字神山78	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
13	安城東高校	446-0011	安城市北山崎町大土塚 1 0 番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
14	安城高校	446-0046	安城市赤松町大北103番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
15	安城南高校	444-1154	安城市桜井町門原 1	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
16	安城学園高校	446-0036	安城市小堤町4-25	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
17	西尾高校	445-0803	西尾市桜町奥新田 2 番地 2	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
18	一色高校	444-0427	西尾市一色町赤羽上郷中14	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
19	吉良高校	444-0514	西尾市吉良町白浜新田南切 1 - 4	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
20	西尾東高校	445-0006	西尾市小島町大郷1-4	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
21	知立高校	472-0052	知立市弘法二丁目 5 番地 8	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
22	知立東高校	472-8639	知立市長篠町大山 1 8 - 6	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
23	碧南高校	447-0871	碧南市向陽町4-12	岡崎中央総合公園パンフレット	各10
24	碧南工科高校	447-0066	碧南市丸山町3丁目10番地	岡崎中央総合公園パンフレット	各10

窓口



高校弓道部を対象とした利用促進

No.	学校名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	岡崎高校	444-0864	岡崎市明大寺町伝馬 1	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
2	岡崎東高校	444-3524	岡崎市竜泉寺町字後山27番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
3	岡崎商業高校	444-0012	岡崎市栄町三丁目 7 6 番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
4	岡崎工科高校	444-8555	岡崎市羽根町字陣場47番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
5	愛知産業大学三河高校	444-0005	岡崎市岡町字原山12-10	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
6	幸田高校	444-0111	愛知県額田郡幸田町大字高力字神山78	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
7	豊田北高校	471-0016	豊田市千石町2丁目100番1	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
8	豊田東高校	471-0811	豊田市御立町11丁目1番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
9	豊田西高校	471-0035	豊田市小坂町14丁目65番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
10	豊田南高校	473-0915	豊田市若林東町中外根 1 番地 1	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
11	猿投農林高校	470-0372	豊田市井上町12丁目179番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
12	刈谷高校	448-0856	刈谷市寿町 5 丁目 1 0 1 番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
13	知立東高校	472-8639	知立市長篠町大山 1 8 - 6	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
14	安城南高校	444-1154	安城市桜井町門原 1	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
15	安城東高校	446-0011	安城市北山崎町大土塚 1 0 番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
16	安城高校	446-0046	安城市赤松町大北103番地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
17	豊橋東高校	440-0864	豊橋市向山町字西猿 2 2	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
18	豊橋南高校	441-8132	豊橋市南大清水町字元町450	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
19	豊橋商業高校	440-0864	豊橋市向山町官有地	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
20	時習館高校	441-8064	豊橋市富本町	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
21	桜丘高校	440-851	豊橋市南牛川2-1-11	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
22	西尾高校	445-0803	西尾市桜町奥新田 2 番地 2	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10
23	蒲郡東高校	443-0013	蒲郡市大塚町上千尾 1 2 - 2	岡崎中央総合公園パンフレット 弓道場料金表	各10

大学等のアルティメット競技団体を対象とした合宿誘致

No.	学校名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	愛知淑徳大学	480-1197	長久手市片平二丁目9	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
2	中部大学	487-8501	春日井市松本町1200番地	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
3	名古屋大学	464-8601	名古屋市千種区不老町	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
4	愛知学院大学	470-0195	日進市岩崎町阿良池12	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
5	日本福祉大学	470-3295	知多郡美浜町奥田	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
6	至学館大学	474-8651	大府市横根町名高山55	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
7	愛知東邦大学	465-8515	名古屋市名東区平和が丘三丁目11番地	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
8	名古屋学芸大学	470-0196	日進市岩崎町竹ノ山57	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
9	愛知大学	453-8777	名古屋市中村区平池町4-60-6	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
10	中京大学	470-0393	豊田市貝津町床立101	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
11	岐阜大学	422-8017	静岡県静岡市駿河区大谷 8 3 6	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
12	静岡大学	422-8017	静岡県静岡市駿河区大谷 8 3 6	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
13	静岡文化芸術大学	430-0929	静岡県浜松市中区中央2丁目1-1	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10
14	常葉大学	422-8581	静岡県静岡市駿河区弥生町6-1	岡崎中央総合公園パンフレット 多目的広場・運動広場料金表	各10

ゲートボール中総杯写真



市内高齢者施設にトレーニング室のポスター・チラシを設置

No.	施設名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	高年者センター	444-0802	岡崎市美合町下長根2-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50
2	東部地域福祉センター	444-3513	岡崎市山綱町中柴1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50
3	西部地域福祉センター	444-0905	岡崎市宇頭町小薮70-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50
4	南部地域福祉センター	444-0244	岡崎山下青野町天神78	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50
5	北部地域福祉センター	444-2144	岡崎市岩津町西坂54-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50
6	中央地域福祉センター	444-0031	岡崎市梅園町寺裏5-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニング室ポスター・チラシ	各50

筋トレマシン部位別QRコード一覧

別添資料39

★回数について★

脂肪燃焼を目指す場合は20回ぐらいできついのがおすすめ。

また、筋肉を大きくしたい場合は10回できついのがおすすめ。

コア		下半身	
① ボディツイン スティング 	◆使用部位◆ お腹周り（外腹斜筋） ◆方法◆ 身体をねじる ◆アドバイス◆ 手の力を使わないように お腹に力を入れる。 膝と膝はくっつけない。	④ レッグプレス 	◆使用部位◆ 脚（大腿四頭筋） ◆方法◆ 片足ずつスクワット ◆アドバイス◆ 脚の母指球力を入れると ももの前、かかとに力を入 れると、もも裏に効果的。
⑧ バック エクステンション 	◆使用部位◆ 背中（脊柱起立筋） ◆方法◆ 背筋（はいきん） ◆アドバイス◆ ※腰が痛い方はあまり お勧めしません。	⑤ トータルヒップ （お尻） 	◆使用部位◆ お尻（大殿筋） ◆方法◆ 足を後ろへ ◆アドバイス◆ 胸を張るが、背中を 反らないようにする。
⑨ アブドミナル 	◆使用部位◆ 腹筋（腹直筋） ◆方法◆ 腹筋 ◆アドバイス◆ 深く座るとより腹筋に 効果的。	⑤ トータルヒップ （お尻の外側） 	◆使用部位◆ お尻の外側（中殿筋） ◆方法◆ 足を外側へ ◆アドバイス◆ 足首は90度に固定すると 効果的。
⑮ バックエク ステンションベンチ 	◆使用部位◆ 背中（脊柱起立筋） ◆方法◆ 背筋（はいきん） ◆アドバイス◆ 背中をそらないように。 手を下におろすと効果的。	⑤ トータルヒップ （内もも） 	◆使用部位◆ 内もも（内転筋） ももの付け根（腸腰筋） ◆方法◆ 足を内側へ/膝を上げる ◆アドバイス◆ 身体は地面に対して垂直
⑭ レッグレイズ 	◆使用部位◆ 下腹部（腹直筋下部） ◆方法◆ 両足をお尻の高さまであげる ◆アドバイス◆ ゆっくり行くと良い。また、 上でキープするとより効果的。	⑫ レッグカール 	◆使用部位◆ もも裏（大腿二頭筋） ◆方法◆ 膝を曲げる ◆アドバイス◆ 膝が90度になってから更に 鋭角にすると効果的。
⑤ トータルヒップ （もも付け根） 	◆使用部位◆ ももの付け根（腸腰筋） ◆方法◆ 膝を持ち上げる ◆アドバイス◆ 上半身を動かさないように 意識すると効きやすい。	⑬ レッグ エクステンション 	◆使用部位◆ もも前（大腿四頭筋） ◆方法◆ 膝を伸ばす ◆アドバイス◆ つま先は90度を固定する。 内股気味にすると効果的。

QRコードを読み取るとマシンの使用方法を見る事が出来ます。

トレーニングルーム紹介

それでは、トレーニング開始です！





近隣医療機関へのトレーニング室PRチラシの設置

No.	学校名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	はまな整形外科クリニック	444-0008	岡崎市洞町字西浦5-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
2	栄光接骨院	444-0011	岡崎市欠町清水田29-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
3	青山接骨院	444-0871	岡崎市大西3丁目7-5	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
4	いなぐま接骨院	444-0071	岡崎市稲熊町5-37-39	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
5	まるい接骨院	444-0802	岡崎市美合町西屋敷9番地	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
6	あまの接骨院	444-2136	岡崎市上里3丁目19番地の2	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
7	康生接骨院	444-0047	岡崎市八幡町1-33	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
8	なべた接骨院	444-0833	岡崎市柱曙 1-1-20	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
9	しんぐう接骨院	444-0855	岡崎市真宮町1-7	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
10	カタオカ整体院	444-0834	岡崎市柱町下荒子47-1	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
11	健掌館てんま接骨院	444-0014	岡崎市若宮町3丁目10	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
12	むつみ接骨院	444-0035	岡崎市法性寺町字上屋敷44番地 グランドフォレスト103	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30
13	きはら接骨院	444-3176	岡崎市真伝吉祥1丁目3-8	岡崎中央総合公園パンフレット トレーニングPRチラシ	各30

・ビギナーズ教室



記録写真



新規利用者紹介キャンペーン（報告）

1.期間 2024 年 11 月 23 日（土）～2024 年 12 月 27 日（金）

2.場所 岡崎中央総合公園 トレーニングルーム

3.内容 新規利用者紹介キャンペーン運用マニュアルの通り

4.目標 昨年度の新規利用者件数 44 名を上回る 50 名

5.利用実績

(1) キャンペーン 新規利用者数

2023 年度 計 44 人2024 年度 計 36 人

(2) キャンペーン後 利用頻度

・新規利用者

(人)

	初回のみ	2～4 回	5 回以上	計
2023 年度	23	11	10	44
2024 年度	19	7	8	36

・紹介者

(人)

	初回のみ	2～4 回	5 回以上	計
2023 年度	5	2	5	12
2024 年度	3	1	4	8

(3) 特典獲得者件数

・無料券 計 9 人

・ボディメンテ 計 0 人

計 9 人

(4) 無料券使用状況

・使用件数

計 9 件

・使用率

計 100 %

6.所感 今年度のキャンペーン参加者は昨年を下回る 36 件（昨年度 44 件）となりました。しかし、スタンプカードをお渡してから 1 か月以内に 5 回以上来館された方の割合は昨年度とほぼ同じでした（昨年度 22.7%、今年度 22.2%）。無料券をお渡しした参加者全員が期限内に使用されたことから、その後も引き続き来館されていると考えられます。

新規参加者人数は昨年度と比べて 8 件減少してしまい、目標の新規参加者 50 件が達成できませんでした。原因としては 2025 年 1 月と 2 月が改修工事による休業期間だったことにより、スタンプの押印期限がいつもより短くなったためと考えられます。しかし、無料券を渡した 9 名全員が 3 月にも来館し、無料券を使ってトレーニングルームを利用していました。休業期間後も利用者が再度利用するきっかけ作りが出来たと考えられます。

来年度は従来のスタンプの押印期間に戻すことで、より多くの利用者が新規の紹介や新規利用が増えるように努めたいと思います。



サンプルメニュー

運動不足 解消メニュー

「メニュー内容」
 *運動不足の方を対象とし、筋トレと有酸素運動を約60分行う初級者向けメニューです。
 *週1回から始めて、徐々に頻度を増やしましょう。
 *慣れてきたら次のステップ（筋力アップ、シェイプアップ、ダイエット）に進みましょう。

【トレーニングの流れ】

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.有酸素運動 → 4.ストレッチ

種別	種目	回数	時間/回数	セット	インターバル	負荷	アドバイス
1.準備運動	エアロバイク	-	5分	1	-	20w	身体を十分に温めましょう。 (できれば音楽が聴けると)
	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	筋肉に柔軟性を高めましょう。
2.筋トレ	深レッグプレス	大腿筋 (お尻)	-	-	-	-	・背骨の前面は、10秒ほど伸ばしきり かかっている状態です。
	逆バックエクステンション	広背筋 (背中)	-	-	-	-	・セット間の休憩は1分程度にしましょう。 肩甲骨が閉じないようしっかりと押さえてください。
	深レッグエクステンション	大腿筋 (お尻)	10回	1~2	1分	軽め	・日常生活より速く歩くと、お尻が痛くなる ほどに感じるまでトレーニングし、お尻 の筋肉が燃えるまで続けましょう。
	コアアップ&ミナル	大腰二筋 (お尻)	-	-	-	-	・お尻の筋肉が燃えるまで続けましょう。
3.有酸素運動	ランニングマシン	全身	10~20分	1	-	軽め	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
	ランニングマシン	全身	10~20分	2	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
4.ストレッチ	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。

シェイプアップメニュー

「メニュー内容」
 *シェイプアップメニューとして、筋トレと有酸素運動を約60分行う中級者向けメニューです。
 *週1回から始めて、徐々に頻度を増やしましょう。
 *慣れてきたら次のステップ（筋力アップ、シェイプアップ、ダイエット）に進みましょう。

【トレーニングの流れ】

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.有酸素運動 → 4.ストレッチ

種別	種目	回数	時間/回数	セット	インターバル	負荷	アドバイス
1.準備運動	エアロバイク	-	5分	1	-	20w	身体を十分に温めましょう。 (できれば音楽が聴けると)
	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	筋肉に柔軟性を高めましょう。
2.筋トレ	深レッグプレス	大腿筋 (お尻)	-	-	-	-	・背骨の前面は、10秒ほど伸ばしきり かかっている状態です。
	逆バックエクステンション	広背筋 (背中)	-	-	-	-	・セット間の休憩は1分程度にしましょう。 肩甲骨が閉じないようしっかりと押さえてください。
	深レッグエクステンション	大腿筋 (お尻)	10回	1~2	1分	軽め	・日常生活より速く歩くと、お尻が痛くなる ほどに感じるまでトレーニングし、お尻 の筋肉が燃えるまで続けましょう。
	コアアップ&ミナル	大腰二筋 (お尻)	-	-	-	-	・お尻の筋肉が燃えるまで続けましょう。
3.有酸素運動	ランニングマシン	全身	10~20分	1	-	軽め	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
	ランニングマシン	全身	10~20分	2	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
4.ストレッチ	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。

筋力アップメニュー

「メニュー内容」
 *筋力アップメニューとして、筋トレと有酸素運動を約60分行う上級者向けメニューです。
 *週1回から始めて、徐々に頻度を増やしましょう。
 *慣れてきたら次のステップ（筋力アップ、シェイプアップ、ダイエット）に進みましょう。

【トレーニングの流れ】

1.準備運動 → 2.筋トレ → 3.有酸素運動 → 4.ストレッチ

種別	種目	回数	時間/回数	セット	インターバル	負荷	アドバイス
1.準備運動	エアロバイク	-	5分	1	-	20w	身体を十分に温めましょう。 (できれば音楽が聴けると)
	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	筋肉に柔軟性を高めましょう。
2.筋トレ	深レッグプレス	大腿筋 (お尻)	-	-	-	-	・背骨の前面は、10秒ほど伸ばしきり かかっている状態です。
	逆バックエクステンション	広背筋 (背中)	-	-	-	-	・セット間の休憩は1分程度にしましょう。 肩甲骨が閉じないようしっかりと押さえてください。
	深レッグエクステンション	大腿筋 (お尻)	10回	1~2	1分	軽め	・日常生活より速く歩くと、お尻が痛くなる ほどに感じるまでトレーニングし、お尻 の筋肉が燃えるまで続けましょう。
	コアアップ&ミナル	大腰二筋 (お尻)	-	-	-	-	・お尻の筋肉が燃えるまで続けましょう。
3.有酸素運動	ランニングマシン	全身	10~20分	1	-	軽め	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
	ランニングマシン	全身	10~20分	2	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。
4.ストレッチ	ストレッチ	全身	各10分	1	-	-	・ランニングマシンよりお尻の筋肉が燃える まで続けましょう。

Follow Me!

facebook
ページにいいね!
をしよう!

岡崎中央総合公園 トレーニングルーム

働く世代 応援キャンペーン

6/13

火

～7/9 日

キャンペーンの詳細はコチラ



ご注意

- ・小学生以下の方はご利用できません。
- ・持病をお持ちの方及び現在通院中の方はご利用できません。

あらゆるニーズに対応。

健康増進

筋力アップ

シェイプアップ



吹抜けで広々空間♪



初心者にもピッタリなマシン♪



フリーウエイトも充実！

リーズナブルな料金設定！

1回券 310 円
市外の方 460 円

1ヶ月券 3,190 円
市外の方 4,780 円

詳しくはコチラから



トレーニングルーム HP



Instagram

利用時間 9:00～21:00

お問合せ

岡崎中央総合公園 (0564) 25-7887

休館日 毎週月曜日（祝祭日の場合は営業）
年末年始（12/28～1/3）

愛知県岡崎市高隆寺町字峠1

岡崎中央総合公園指定管理者 一般社団法人岡崎パブリックサービス

県内の公園等に公園PR用パンフレットの設置

No.	学校名	〒	住所	送付内容	
				送付書類	部数
1	東三河ふるさと公園	441-0211	豊川市御油町滝ヶ入11-2	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
2	安城産業文化公園デンパーク	446-0046	安城市赤松町梶1	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
3	尾張広域緑道フレッシュパーク	485-0821	小牧市大字本庄字南浦1020	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
4	小幡緑地	463-0094	名古屋市守山区大字牛牧字中山1632-1	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
5	熱田神宮公園	456-0027	名古屋市熱田区旗屋1-10-45	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
6	牧野ヶ池緑地	465-0067	名古屋市名東区猪高町大字高針字梅森坂52-175	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
7	大高緑地	459-8001	名古屋市緑区大高町字高山1-1	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
8	愛・地球博記念公園	480-1342	長久手市茨ヶ廻間乙1533-1	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
9	市民四季の森	485-0802	小牧市堀の内三丁目1番地	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
10	鬼久保ふれあい広場	441-1392	新城市字東入船115番地	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
11	鞍ヶ池公園	471-0002	豊田市矢並町法沢714-5	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
12	あいち健康の森公園	474-0038	大府市森岡町9丁目300	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
13	赤塚山公園	442-0862	豊川市愛知県豊川市市田町東堤上1-30	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50
14	愛知県緑化センター 健康の森	474-0038	大府市森岡町9丁目300	岡崎中央総合公園パンフレット グリーンアドベンチャーチラシ	各50



【限界に挑戦】岡崎中央総合公園で1日何種目のスポーツできるのか？大学生が中総のスポーツ施設を完全攻略！



岡崎中央総合公園

チャンネル登録

いいね

コメント

共有

...

https://search.parkful.net/park/dt14jpQ

日本語

PARKFUL

公園をもっと楽しく、もっと身近に。

公園情報アプリ PARKFUL はここからダウンロード
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

岡崎中央総合公園（愛知県岡崎市）

★★★★☆ 4.0 (1件)

自然豊かな 園内施設 スポーツ アウトドア

岡崎市のほぼ中央に位置し、面積約189.3haの広域公園。園内は4つのゾーンに区分整備されています。

スポーツゾーンは、総合体育館・市民球場・球技場、テニスコート・弓道場・アーチェリー場・多目的広場・運動広場・相撲場などがあります。

文化ゾーンは、美術博物館・石の野外ミュージアム思淵苑等があります。

家族ゾーンは、バーベキュー広場があり、隣接する自然ゾーンでは、ハイキング、ウォーキングを楽しむことができます。

配置場所写真



駅構内の広告掲載スペースを活用したイベントのPR



キッチンカーフェスや大道芸フェスなどのイベントを誘致（中総秋空マルシェ）

令和6年9月28日～29日



環境学習プログラム

目的/コンセプト

岡崎中央総合公園の自然豊かな環境を活用し、市内小学生・園児に身近な自然と触れ合うことで、自然の素晴らしさや不思議さ、命の尊さなどへの気づきを促します。

企画の概要

岡崎中央総合公園内の健康の森及び、自然観察の里で子どもたちが自然に親しみながら興味をもち、身近なところから自然との共存を学ぶ場をプロジェクトワイルドエデュケーター（環境教育指導者）が「環境学習プログラム（自然体験学習）」を作成し、環境教育の場として市内小学校に提供をいたします。

開催時期	2024年4月～
開催場所	健康の森及び自然観察の里
対象	小学生
開催規模	1～2クラス（多数の場合は日にちを分けて実施可）

具体的な内容

講師

自然環境プログラム「ネイチャーゲーム」のアクティビティを活用し、目の前の自然に目を向けて、自然と触れ合う。

プロジェクトワイルドエデュケーター（環境教育指導者）
秋元 義也

具体的なスケジュール

日程	内容
実施希望日1か月前	申込書 提出
提出1～2週間以内	講師と日程調整
～実施当日 当日	当日の流れの確認 環境プログラム実施

自然観察の里保護活動 報告書

- 1 日 時 令和7年1月25日(土) 9:00～15:00
- 2 参 加 者 田代、秋元氏、天野氏、犬塚家4名、波切家4名、鶴見家3名 計14名
- 3 活動内容 ・生態調査、リース作りの材料集め
・リース作り

- 4 所 感
- 今年最後となる活動は3家族14名での活動となり、久しぶりににぎやかな活動となりました。午前中は生態調査とリースの材料集めを行いました。午前中の早い時間帯は日が当たらない為気温が低く、生き物もほとんど活動していませんでしたが、オオスズメバチを数匹確認することができ、捕獲しました。時間が経つと里内にも日光が当たるようになり気温が上昇してくると、アオイトトンボやキタキチョウを見ることが出来ました。午後は会議室で前回と今回集めたフジのツルと木のみ類を使ってリース作りを行いました。各々集めた木の実や鮮やかな葉、中には昆虫の死骸を使ってリースを仕上げて楽しんでいました。それと同時に里内の植生についてこんなものがあるのかということも調べることが出来ました。次回は調査のまとめですので、今までの活動でみつけた生物をまとめ、目標種を設定し保護方針を決めていきたいと思います。

- 5 貸出備品 バインダー、ボールペン、調査用紙、会議室、グルーガン、ハサミ、針金

- 6 収 支 特になし

- 7 記録写真





速報!

施設利用料
無料!

炭焼付き鍋・イス
完備!

中央総合公園

BBQ広場

利用時間
延長します!

利用時間：午前 10 時
～午後 5 時

期間：7月2日（火）
～9月29日（日）

ご予約は岡崎中央総合公園HPから!

中央総合公園総合体育館
TEL (0564) 25-7887
※毎週月曜日休館日

バーベキュー広場予約サイト →



家族や友だちとバーベ
キューを楽しんじゃおう!



hko.jp/chuo-sogo-park

A



Up!! 注目おすすめ情報



カレンダーから教室・体験を探そう!

バーベキュー広場芝生化エリア写真



中央総合公園 | 岡崎おでかけナビ | 岡崎中央総合公園 (@chusoop) | ファイルのダウンロード | iLovePDF

okazaki-kanko.jp/chuo-sogo-park

Google ニュース Knowledge Suite 気象庁 | 警報・注意報 名鉄バス発車案内(中... バス時刻表 | 名古屋... 協会概要 ■ 公園指... 【ホットランドメーカーで... 付両設備ダブルブッキ...

岡崎中央総合公園 | 各種施設のご案内 | イベント・教室 | 近隣のお食事処 | アクセス・総合案内 |

施設のご利用・ご予約 体験OKの定例教室 健康の森でウォーキング 石の野外ミュージアム 行きたいリスト

新着トピックス一覧を見る >

P R

岡崎中央総合公園 予約システム あいち JTEKT Sea Horses LEAGUE 岡崎市スポーツ協会 日本野球連盟

岡崎野鳥の会

HOME > 中央総合公園

このサイトについて	法人のみなさまへ	観光案内	観光総合サイト・特設サイト
リンク集	協会員募集	各種施設のご案内	岡崎おでかけナビ
お問い合わせ	協会員紹介	イベント・教室	岡崎公園