

①ここ（地域包括支援センターかすみ）から  
かすみ野ロータリーまで 約730m！！



イカ公園は一周すると約200m！



☆隣の公園までのチャレンジ☆  
イカ公園 から ブランコ公園までは  
約325m！

ウォーキング中はこまめに休憩をとり  
水分をしっかりととりましょう！！



# ベンチで座ってできる 足の運動の紹介(筋力アップ) (～いもっこ体操より抜粋～)

- ・無理のないように自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ゆっくり動かし、息を止めないようにしましょう。

## 太もも前側(膝を伸ばす運動)



- ・足を上げ 膝を伸ばしましょう。
- ・膝が伸びたら、つま先を「クイッ」と上げます。
- ・足首の力を抜きながら、足を戻します。

※3秒で伸ばし、4秒でつま先を上げます。  
4秒で戻します。

## 太もも・お尻(立ち上がり)



- ・膝の前で手を組み、お辞儀をしながら、
- ・ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。

※4秒でお辞儀をしながらお尻を  
イスから離します。4秒で立ち上ります。  
8秒で座ります。

すべてのいもっこ体操を写真で紹介している冊子を  
川越市地域包括支援センターかすみで配布しています。  
ご希望の方は下記までご連絡ください。

**電話：049-234-8181**

解説付きの動画は川越市のホームページから

ご覧になれます。QRコードはこちら

※動画視聴には、通信料が発生しますので

Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



第一公園は一周すると約279m！



☆隣の公園までのチャレンジ☆  
第一公園 から タコ公園までは  
約368m！

ウォーキング中はこまめに休憩をとり  
水分をしっかりととりましょう！！



# ベンチで座ってできる 足の運動の紹介（ストレッチ） （～いもっこ体操より抜粋～）

- ・無理のないように自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ゆっくり動かし、息を止めないようにしましょう。

## お尻(膝かかえ)



・膝が曲がりにくい方は太ももの裏側を伸ばしましょう。



- ・お尻の筋肉を伸ばします。
  - ・膝を揃え、顔に近づけましょう。
- ※左右10秒ずつ行いましょう。

## 太ももの裏側



- ・太ももの裏側とふくらはぎを伸ばします。
- ・片足を斜め前に出し、つま先を上に向けます。
- ・息をはきながら、膝を曲げないように上半身を倒します。

※左右10秒ずつ行いましょう。

すべてのいもっこ体操を写真で紹介している冊子を川越市地域包括支援センターかすみで配布しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

**電話：049-234-8181**

解説付きの動画は川越市のホームページから

ご覧になれます。QRコードはこちら

※動画視聴には、通信料が発生しますので

Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



ブランコ公園は一周すると約121m！



☆隣の公園までのチャレンジ☆  
ブランコ公園 から イカ公園までは  
約324m！

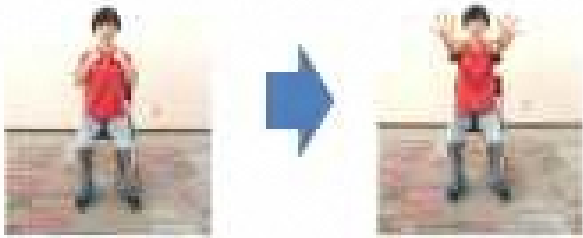
ウォーキング中はこまめに休憩をとり  
水分をしっかりととりましょう！！



# ベンチで座ってできる 腕の運動の紹介（筋力アップ） （～いもっこ体操より抜粋～）

- ・無理のないように自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ゆっくり動かし、息を止めないようにしましょう。

## 腕と手(手のグーパー運動)



- ・胸の前で手をグーパーにします。
- ・ゆっくり前に伸ばしながら、手をパーにします。
- ・グーパーにしながら、ゆっくり胸に戻します。

※4秒で伸ばし、4秒で戻します。

## 肩と腕(力こぶ)



- ・手を広げ、力こぶをつくります。
- ・ゆっくり下ろしましょう。

※4秒で両手を広げ、肘を曲げます。  
4秒で下に戻します。

すべてのいもっこ体操を写真で紹介している冊子を  
川越市地域包括支援センターかすみで配布しています。  
ご希望の方は下記までご連絡ください。

**電話：049-234-8181**

解説付きの動画は川越市のホームページから

ご覧になれます。QRコードはこちら

※動画視聴には、通信料が発生しますので

Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



タコ公園は一周すると約279m！



☆隣の公園までのチャレンジ☆  
第一公園 から タコ公園までは  
約368m！

ウォーキング中はこまめに休憩をとり  
水分をしっかりととりましょう！！





# 鉄棒につかまってできる 足の運動の紹介（筋力アップ） （～いもっこ体操より抜粋～）

- ・無理のないように自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ゆっくり動かし、息を止めないようにしましょう。

## 股関節周りの筋肉(膝を上げる)



## お尻①(足を後ろに引き上げる)



すべてのいもっこ体操を写真で紹介している冊子を川越市地域包括支援センターかすみで配布しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

**電話：049-234-8181**

解説付きの動画は川越市のホームページから

ご覧になれます。QRコードはこちら

※動画視聴には、通信料が発生しますので

Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



おすべり公園は一周すると約147m！



☆隣の公園までのチャレンジ☆  
おすべり公園 から タコ公園までは  
約 340 m！

ウォーキング中はこまめに休憩をとり  
水分をしっかりととりましょう！！



# ベンチで座ってできる 肩の運動の紹介（ストレッチ） （～いもっこ体操より抜粋～）

- ・無理のないように自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ゆっくり動かし、息を止めないようにしましょう。

肩①(上下)



- ・肩の上げ下げを行います。
- ・肩を耳に近づけるように行いましょう。

※10回行いましょう。

肩②(回転)



- ・肩を回します。
- ・肘で大きな円を描くように行いましょう。
- ・反対も行います。

※前後10回ずつ行いましょう。

すべてのいもっこ体操を写真で紹介している冊子を川越市包括支援センターかすみで配布しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

**電話：049-234-8181**

解説付きの動画は川越市のホームページから

ご覧になれます。QRコードはこちら

※動画視聴には、通信料が発生しますので

Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。

