

## ふれあいサロンに参加するにはどうしたらいいの？

参加したいふれあいサロンの会場を担当する高齢者相談センターへご連絡ください。  
 高齢者相談センターは、ふれあいサロンの問い合わせの他にも介護等の相談もできます。

### 高齢者相談センター ~サロンの問い合わせや介護等での相談先~

名称	担当地区・地域	住所	電話番号
加須・大桑・水深 高齢者相談センター 愛泉苑	加須・大桑・水深地区	加須市水深811-2	0480(65)6936
不動岡・礼羽・志多見 高齢者相談センター みずほの里	不動岡・礼羽・志多見地区	加須市平永142	0480(63)0011
三俣・樋遣川・大越 高齢者相談センター 利根いこいの里	三俣・樋遣川・大越地区	加須市大越1933	0480(53)6557
騎西高齢者相談センター 多賀谷寿光園	騎西地域	加須市上崎2037-1	0480(70)0035
北川辺高齢者相談センター 加須清輝苑	北川辺地域	加須市陽光台2-883-78	0280(23)1133
大利根高齢者相談センター ふれ愛の郷	大利根地域	加須市新川通181-3	0480(78)1652

※開所時間：8時30分～17時15分 定休日：土曜日・日曜日・祝日、12/29～1/3

ふれあいサロンに参加することで仲間と楽しく介護予防！  
 いきいきと健康な生活をしてみませんか？



発行：加須市役所 いきいき健康医療課 各総合支所 福祉健康担当  
 令和6年11月作成  
 サロン情報：令和6年10月末現在



## 加須市

埼玉一の健康寿命のまちを目指して  
 始めよう介護予防

# ふれあいサロン

## ふれあいサロンとは？

歩いて行ける場所で、転倒無止体操（ストレッチ・筋トレ）や創作活動（手芸・折り紙）、脳のトレーニングなどを行いながらおしゃべりし、楽しく仲間づくりをする交流の場です。

## ふれあいサロンに参加するとどんな効果があるの？

閉じこもりや認知症予防につながるほか、サロンでの仲間づくりは人との絆を深めます。

住み慣れた地域のサロンへぜひ参加しましょう。

## 実際にふれあいサロンで どんな活動をしているのかご紹介します！

### ①転倒無止体操（ストレッチ・筋トレ）



高齢期の転びにくい体づくりをポイントとした「上半身は柔らかく、下半身は筋力をつける」ための簡単なストレッチ・筋力トレーニングで、転倒を「なくす」「止める」ための加須市独自の体操です。  
詳しくは、8～15ページをご覧ください。

### ②創作活動（手芸・折り紙・塗り絵など）

手芸や折り紙などで手先を動かすことにより、あたまの運動にもつながります。  
みんなで楽しく、作品を完成させることができます。



### ③脳のトレーニング



あたまの運動をすることで認知症の予防につながります。

### ④レクリエーション、おしゃべり



仲間と話す機会が増えることで、元気に楽しく生活することにつながります。

## 他にもわなげや合唱、ゲームなど楽しく活動 しているサロンがあります！



ふれあいサロンごとの活動日時や会場、活動内容は次のページをご覧ください

加須・大桑・水深地区 (問い合わせ先: 高齢者相談センター 愛泉苑 TEL:0480(65)6936)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
1	サークルつどい	中央一丁目会館	第2・4火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
2	中央一丁目健康サロン	中央一丁目会館	第3水曜日	14:00~16:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
3	コスモスクラブ	中央二丁目町内会館	第2・4水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
4	サークルこいのぼり	市民プラザかぞ	第1・3木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
5	なごみのサロン	加須コミュニティセンター	第2・4月曜日	10:00~12:00	脳のトレーニング、転倒無止体操等	○
6	にこにこ体操	加須コミュニティセンター	第1・3金曜日	14:00~16:00	転倒無止体操、おしゃべり、脳のトレーニング	○
7	いきいき体操	元町会館	第1・3水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
8	元町歩っ歩の会	元町会館	第1・3木曜日	10:00~11:45	転倒無止体操、おしゃべり	○
9	和食 輪食	元町会館	第1・3金曜日	12:00~14:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
10	富士見町サロン	シルバー人材センター(礼羽)	第2・4木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
11	東一ワイワイサークル	東栄会館	第2・4土曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
12	東栄町松和会	東栄会館	第2・4水曜日	9:00~11:00	転倒無止体操、おしゃべり、わなげ	○
13	サロンピンクパンサー	東栄会館	第1・3金曜日	10:00~12:00	わなげ、囲碁、将棋等	
14	アスナロクラブ	高畑会館	第1・3水曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
15	アマリリスサロン	久下会館	第1・3木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり、脳のトレーニング	○
16	友遊体操クラブ	久下東会館	第2・4水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
17	ひまわり体操クラブ	久下東会館	第1・3・5火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
18	なでしこ体操クラブ	久下東会館	第1・3水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
19	花水木体操クラブ	久下東会館	第2・4火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
20	ポピークラブ	久下東会館	第1・3火曜日	13:00~17:00	折り紙、おしゃべり、手芸、クラフト等	
21	ほほえみサロン	久下三丁目集会所	第2・4木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
22	花咲体操クラブ	花崎コミュニティセンター	第1・3木曜日	14:00~16:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
23	花*花体操	花崎コミュニティセンター	第2・4金曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
24	eゲームサロン	花崎コミュニティセンター	第2・4木曜日	9:30~11:30	ゲーム、おしゃべり	
25	わかばの会	花崎公会堂	第2・4月曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり、脳のトレーニング	○
26	きらきらサロン	はあーとくらぶ	第2木曜日	13:00~15:00	手芸、折り紙、絵手紙、おしゃべり等	
27	川口たいそう	川口コミュニティセンター	第2・4木曜日	14:00~16:00	体操、おしゃべり等	
28	かわぐちワイワイサークル	川口コミュニティセンター	第2・4水曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
29	ハーモニークラブ	南篠崎コミュニティセンター	第1・3木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり、合唱	○
30	桑の実体操クラブ	大桑コミュニティセンター	第1・3月曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
31	健康麻雀	高齢者相談センター愛泉苑	第1・3月曜日	13:30~16:00	麻雀、おしゃべり	
32	水深フラワー	水深コミュニティセンター	第2・4月曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
33	水深ワイワイサークル	本村耕地集会所	第2火曜日	13:00~15:00	転倒無止体操、おしゃべり、わなげ	○
34	いまわりクラブ	今銚集会所	第4水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○
35	ふれあいサロン割目	割目集会所	第2水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、おしゃべり等	○

不動岡・礼羽・志多見地区 (問い合わせ先: 高齢者相談センター みずほの里 TEL:0480(63)0011)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
36	ふれあい笑顔会	不動岡三丁目会館	第2・4木曜日	9:30~11:30	合唱、口腔体操等	
37	不動岡にこにこ会	不動岡コミュニティセンター	第1・3月曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
38	岡古井さくら会	岡古井会館	第1・3金曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
39	下谷いきいき会	下谷区民会館	第2・4木曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
40	こまち会	秋葉会館	第1・3火曜日	13:30~16:00	手芸、ぬりえ、折り紙等	
41	スマイル秋葉	秋葉会館	第1・3木曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
42	すずらん会	土手会館	第2・4木曜日	9:30~11:30	民謡、おしゃべり等	
43	土手ふじ体操クラブ	土手会館	第2・4火曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
44	土手すみれ会	土手会館	第1・3火曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
45	礼羽みずほ会	礼羽集会所	第2・4火曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
46	礼羽脳トレサロン	礼羽集会所	第1・3水曜日	9:30~11:30	認知症予防体操、脳のトレーニング、おしゃべり	
47	礼羽なでしこサロン	礼羽集会所	第1・3火曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
48	えがお咲く咲くサロン	プロコンビニ加須店	第4木曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
49	志多見てんとう虫の会	志多見集会所	第2・4火曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
50	串作こすもす会	串作集会所	第1・3火曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
51	阿良川たんぼぼ会	阿良川集会所	第1・3金曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
52	平永サロン	平永集会所	第1・3木曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
53	八軒ひまわりの会	八軒集会所	第1・3金曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○

三俣・樋遣川・大越地区 (問い合わせ先: 高齢者相談センター 利根いこいの里 TEL:0480(53)6557)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
54	ひまわりの会	北小浜団地集会所	第2・4木曜日	13:30~15:00	手芸、おしゃべり	
55	はまゆう会	北小浜団地集会所	第1・3水曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
56	みつばち水曜会	諏訪神社社務所	第2・4水曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
57	なかよし金曜会	諏訪神社社務所	第2・4金曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
58	みつまた転倒無止会	三俣第一区集会所	第1・3火曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
59	新睦会	むつみ会館	第1・3月曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
60	さくら会	三俣コミュニティセンター	第2・4金曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
61	三俣すこやかクラブ	三俣コミュニティセンター	第1・3水曜日	13:30~15:00	認知症予防体操、脳のトレーニング、おしゃべり	
62	なかよし会	多門寺集会所	第2・3水曜日	14:00~17:00	大人の塗り絵・絵手紙、おしゃべり	
63	ほほえみ会	北篠崎集会所	第1・3水曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
64	ひやり水曜会	樋遣川コミュニティセンター	第2・4水曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
65	戸川スマイル会	戸川集会所	第1・3金曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
66	町屋新田ふれあいサロン	町屋新田集会所	第1・3火曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
67	月曜けやき会	宮ノ下集会所	第1・3月曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○
68	たんぼぼの会	大越コミュニティセンター	第1・3金曜日	10:00~11:30	手芸、おしゃべり	
69	新田なかよし会	外野新田集会所	第2・4金曜日	13:30~15:00	転倒無止体操、おしゃべり	○

騎西地域 (問い合わせ先: 高齢者相談センター 多賀谷寿光園 TEL:0480(70)0035)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
70	藤サロン	騎西健康福祉センター	第2・3水曜日	10:00~11:30	脳のトレーニング、体操、絵手紙等	
71	きさいゆるゆるサロン	騎西健康福祉センター	第1・3金曜日 (会場の都合で変更あり)	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操	○
72	騎西GO・GOからサロン	騎西健康福祉センター	第2・4木曜日 (会場の都合で変更あり)	14:00~15:30	転倒無止体操	○
73	田ヶ谷長寿サロン	田ヶ谷総合センター	第2火曜日	9:30~11:30	脳のトレーニング、体操、おしゃべり、ビデオ鑑賞等	
74	田ヶ谷わいわいサロン	田ヶ谷総合センター	第1・3火曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、コグニサイズ	○
75	のんびりサロン	種足コミュニティセンター	木曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操、おしゃべり	○
76	パワーヘルスサロン	種足3区集会所	第2・4木曜日	9:30~11:00	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操、おしゃべり	○
77	友遊人生応援団クラブ	種足4区集会所	第2・4木曜日	9:30~12:00	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操、おしゃべり等	○
78	サンテサロン	種足7区集会所	第1・3木曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
79	戸室はつらつサロン	戸室10区集会所	第1・3火曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、うどん体操、おしゃべり等	○
80	戸室さくらサロン	戸室10区集会所	第2・4火曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、うどん体操、エアロビクス、おしゃべり等	○
81	立山サロン会	立山集会所	第2・4木曜日	14:00~15:30	転倒無止体操、DVD鑑賞、ポッチャ、おしゃべり等	○
82	芋茎サロン	本村集会所	第2・4木曜日	9:30~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、脳のトレーニング、折り紙、おしゃべり等	○
83	鴻莖うさぎサロン	鴻莖コミュニティセンター	第1・3木曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、うどん体操	○
84	高柳木曜サロン	高柳コミュニティセンター	第1・3木曜日	9:30~12:00	転倒無止体操、うどん体操等	○

北川辺地域 (問い合わせ先: 高齢者相談センター 加須清輝苑 TEL:0280(23)1133)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
85	さざんかの花	山越集会所	第1火曜日	10:00~11:30	体操、ラジオ体操、あたまの体操、製作	
86	ほほ笑みサロン	新屋敷集会所	第1水曜日	10:00~11:30	体操、ラジオ体操、あたまの体操、製作	
87	チームわらく	北川辺健康福祉センター	第3水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
88	北川辺地域・脳トレ自主グループ	北川辺健康福祉センター	第2・4火曜日	10:00~11:30	脳のトレーニング、6×6、数字盤	
89	三国ハートくらぶ	小野袋東集会所	第3木曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
90	おしゃべり国技館	中柏戸集会所	第3火曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操	○
91	どすこい柏戸	中柏戸集会所	第1・4火曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操	○
92	ちいむ露の臺	北通集会所	第2水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
93	菜の花ちいむ	北通集会所	第4水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
94	陽光台集会所サロン	陽光台集会所	第4水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
95	陽光台地区ふれあいサロン	陽光台集会所	第2金曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
96	柳生地区ふれあいサロン	柳生駅前集会所	第1・3水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操	○
97	駒場ゆうあいサロン	駒場集会所	第4火曜日	14:00~15:30	体操、レクリエーション、勉強会	
98	伊賀袋あやめサロン	伊賀袋集会所	第4金曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、あたまの体操、うどん体操	○

大利根地域 (問い合わせ先: 高齢者相談センター ふれ愛の郷 TEL:0480(78)1652)

番号	サロン名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容	転倒無止 体操
99	新川サロン	新川通集会所	第2土曜日	9:30~15:30	あたまの体操、折り紙、おしゃべり等	
100	白ゆり会サロン	新川通集会所	第4土曜日	9:30~16:00	あたまの体操、折り紙、手芸、おしゃべり等	
101	初心者将棋サロン	新川通集会所	第1・3火曜日	13:30~16:30	将棋、おしゃべり、わなげ等	
102	健康麻雀サロン	新川通集会所	第2・4日曜日	8:30~12:30	麻雀、体操、おしゃべり、わなげ等	
103	室内遊び研究サロン	新川通集会所	第3金曜日	9:00~12:00	あたまの体操、おしゃべり、そば打ち等	
104	輪投げサロン	新川通集会所	第1・3日曜日	9:00~11:00	体操、おしゃべり、わなげ等	
105	カラオケサロン	新川通集会所	第2月曜日	13:30~16:00	カラオケ、あたまの体操、おしゃべり等	
106	あゆみの会・外記新田	外記新田集会所	第4日曜日	10:00~12:00	ラジオ体操、ゲーム、おしゃべり等	
107	田園サロン・堀北1区・渡沼	堀北1区集会所	第4火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、あたまの体操、おしゃべり等	○
108	風の子サロン・堀北2区	堀北2区集会所	第2木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、折り紙、おしゃべり等	○
109	どんぐり会・旗井	旗井住民センター	第4木曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、手芸、ゲーム、おしゃべり等	○
110	あざみの会・リビエルコート	リビエルコート集会所	第1・3金曜日	10:00~12:00	あたまの体操、転倒無止体操、おしゃべり等	○
111	東ヶ丘サロン	東ヶ丘集会所	第3金曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、折り紙、おしゃべり等	○
112	てんとうむし・やよい・東	アスタホール	第2火曜日	13:30~15:30	転倒無止体操、あたまの体操、おしゃべり等	○
113	あやめ会・細間	細間団地集会所	第3水曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、脳のトレーニング、折り紙、おしゃべり	○
114	てんとうむし・あやめ会・細間	細間団地集会所	第1月曜日	10:00~11:30	転倒無止体操、おしゃべり	○
115	野菊塾・北下新井上	北下新井上集会所	第3火曜日	13:00~15:00	転倒無止体操、あたまの体操、折り紙、おしゃべり等	○
116	仲よし会・野中区	野中集会所	第1火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、あたまの体操、おしゃべり等	○
117	北平野サロン	北平野集会所	第3火曜日	10:00~14:00	転倒無止体操、あたまの体操、おしゃべり等	○
118	笑福会・琴寄本田	明神様集会所	第4木曜日	9:30~15:00	ゲーム、体操、手芸、折り紙、おしゃべり等	
119	てんとうむし・いちご・元和	大利根健康福祉センター	第4月曜日	9:30~11:30	転倒無止体操等	○
120	さくらサークル	阿佐間集会所	第2・4水曜日	13:30~15:30	転倒無止体操、おしゃべり等	○
121	元気さわやか塾・北大桑下	大願寺集会所	第1水曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、あたまの体操、おしゃべり等	○
122	すみれ会・北大桑上	円満寺集会所	第2火曜日	10:00~12:00	転倒無止体操、折り紙、おしゃべり等	○
123	愛の会・杓松	杓子木集会所	第4水曜日	13:00~15:00	転倒無止体操、手芸、折り紙、おしゃべり等	○
124	元気さわやか・阿佐間	阿佐間集会所	第2水曜日	9:30~11:30	体操、脳のトレーニング、折り紙、おしゃべり等	



# イス加須 てんとう む したいそう 転倒無止体操

～転倒を「なくす」「止める」ための体操～

## 1 深呼吸

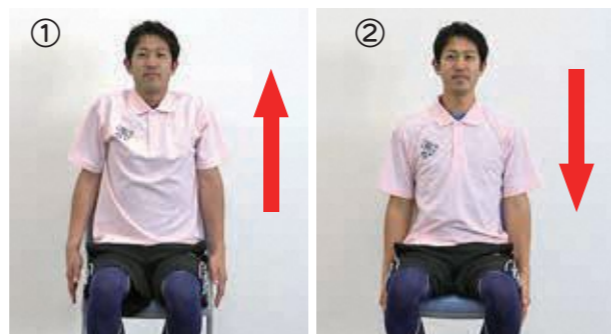
よい姿勢でおこなきましょう。

深呼吸を5回おこなう。  
鼻から息を吸って、口から  
息を吐く。



## 2 肩の上げ下げ

①肩を上げて、②肩を下ろす。  
5回おこなう。



## 3 腕伸ばし(肩・腕)

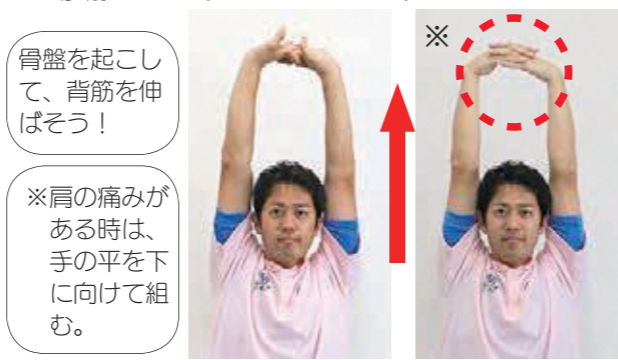
①右手を前に伸ばし、ひじを伸ばしたまま左側  
にもっていく。  
左手で右ひじを手前に引いて10秒静止する。  
②左腕も同様に、各5回おこなう。



ひじは伸ばしたまま。

## 4 のび(上半身)

手の平を上に向けて組んで、上に伸ばして  
10秒静止する。5回おこなう。



※  
骨盤を起こし  
て、背筋を伸  
ばそう！

※肩の痛みが  
ある時は、  
手の平を下  
に向けて組  
む。

## 5 指折り

①手を前にだし、数え  
ながら両手の親指か  
ら順番に折っていく。  
小指から順番に開いて  
いく。5回おこなう。  
②両手をグーと握る。  
③パーと開く。  
グーパーを続けて10  
回おこなう。



## 6 手首回し

両手を組んで手首を回す。  
右回り、左回りを各5回おこなう。



脇をしめておこなう。

息を止めないように、回数をかぞえましょう。

- ★ は、負荷が強い筋トレです。体操に慣れてきたら、少しずつおこないましょう。
- は、筋力トレーニングです。鍛える筋肉を意識しましょう。

準備するもの：フェイスタオル(厚めのもの)、飲み物  
気分が優れない、体調がよくないときは、無理せず休みましょう。



## 7 指先曲げ伸ばし(手首、ひじ、腕)

①指先を上にして右腕を伸ばす。左手で指先  
を手前に倒し10秒静止する。  
②指先を下にして、左手で指先を手前に倒し  
10秒静止する。  
①、②を交互に各5回おこなう。  
左腕も同様におこなう。



## 8 胸そらし(上半身)

後ろで手の平を上にして手を組み、胸を開く  
ように斜め下にひっぱり、10秒静止する。  
5回おこなう。



## 9 ウエストひねり(背中、わき腹)

上半身を右側にひねり10秒静止する。左側も  
同様におこなう。  
左右交互に各5回おこなう。



顔も後ろへ、  
目線は指に！

## 10 前屈(腰回り)

足は腰幅にし、足の裏が床にしっかり着くように座る。  
息を吐きながら上半身を倒す。息を吐ききつた  
ら、吸いながらゆっくり元に戻る。  
5回おこなう。



## 11 腕を伸ばして上半身を横に倒す(肩・わき腹)

タオルを肩幅に持ち、腕を  
上にあげる。  
上半身を右に倒して左の  
わき腹を伸ばして10秒静  
止する。  
真ん中に戻ったら、左も同  
様におこなう。  
左右交互に5回おこなう。



タオルは  
短めに！

よい姿勢で！ひじは伸ばしたまま。

## 12 肩回し

手を肩におき、ひじを大  
きく前から後ろに回す。  
後ろから前に回す。  
各5回おこなう。



## 13 深呼吸

①と同様、  
5回おこなう。



### 14 足首まわし

【右足】  
右回り5回、左回り5回を3回おこなう。  
【左足】  
右回り5回、左回り5回を3回おこなう。



### 15 足指じゃんけん

足の指でじゃんけんをする。  
グー、チョキ、パー5回おこなう。  
パー、チョキ、グー5回おこなう。



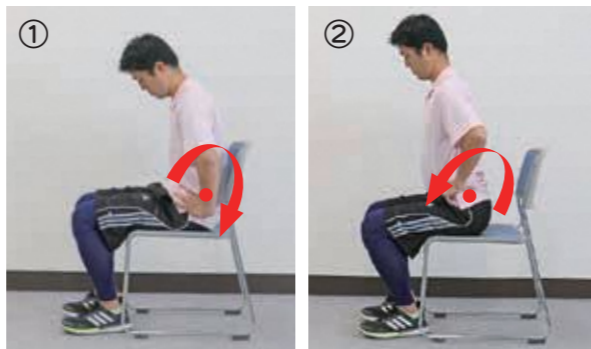
### 16 つま先上げ・かかと上げ (すね・ふくらはぎ)

①数えながら、つま先を上にあげる。  
②数えながら、かかとを上にあげる。  
①、②を交互に計20回おこなう。  
①10回、②10回続けておこなう。



### 17 骨盤起こし (よい姿勢をつくる)

イスに浅く腰掛け、手を腰に当てる。  
足が床にしっかりつくように座る。  
①数えながら、腰を丸め背もたれに寄りかかる。  
②背もたれから背中を離し、よい姿勢をつくる。  
5回おこなう。



### 18 片足上げ (太もも・すね)

背すじを伸ばして座り、手は太ももにおく。  
ひざを伸ばして5秒静止する。  
左右交互に計20回おこなう。  
右10回続けておこなう。  
左10回続けておこなう。

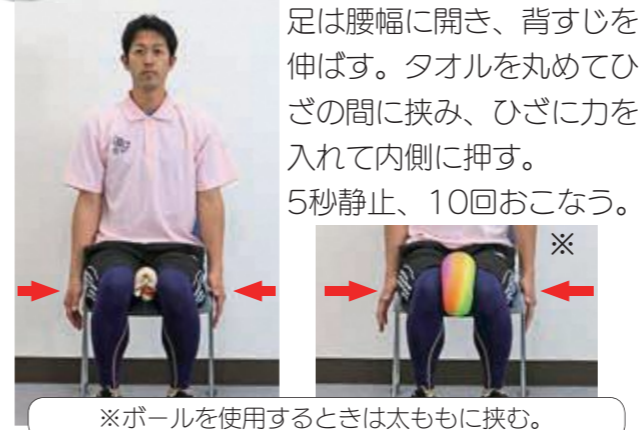


### 19 もも上げ (太もも)

背すじを伸ばして座り、手はイスの座面におく。  
ゆっくり数えながら、足を上げる。  
左右交互に計20回おこなう。  
右10回続けておこなう。  
左10回続けておこなう。



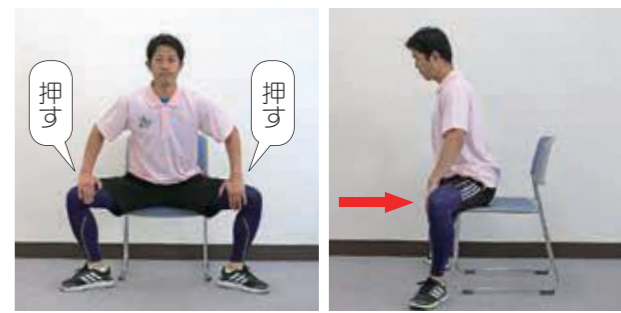
### 20 タオルはさみ (太もも)



足は腰幅に開き、背すじを伸ばす。タオルを丸めてひざの間に挟み、ひざに力を入れて内側に押す。  
5秒静止、10回おこなう。

### 21 股関節開き

つま先を軽く外側にして足を開き、手をひざにあてる。手でひざを外側に押して10秒静止する。  
5回おこなう。



### 22 腹筋

イスに浅く腰かける。  
つま先を立て、おへそを見ながら、①上体を少し後ろにたおしてから、  
②背中を丸める。  
そのまま5秒静止、  
10回おこなう。



### 23 スクワット (大腰筋)

イスに浅く腰かけ、手は腰に、足は肩幅に開き、つま先を少し外側にする。  
3秒数えながら立ち上がり、3秒数えながら座る。  
10回おこなう。



### 24 つま先立ち (ふくらはぎ)

イスの後ろに足を腰幅に開いて立つ。  
数えながら、かかとを上にあげる。  
10回おこなう。



### 25 足の横上げ

イスの後ろに手をつき、足を腰幅に開いて立つ。  
数えながら、足のかかとから、真横にあげる。  
左右交互に計20回おこなう。



### 26 前屈

⑩と同様、5回おこなう。



### 27 のび(上半身)

④と同様、5回おこなう。

### 28 深呼吸

①と同様、5回おこなう。

# 加須 てんとうむしたいそう 転倒無止体操

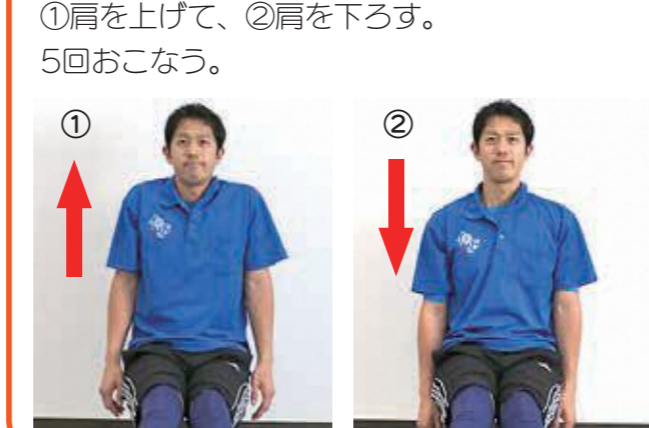
～転倒を「なくす」「止める」ための体操～

## 1 深呼吸 よい姿勢でおこないましょう。



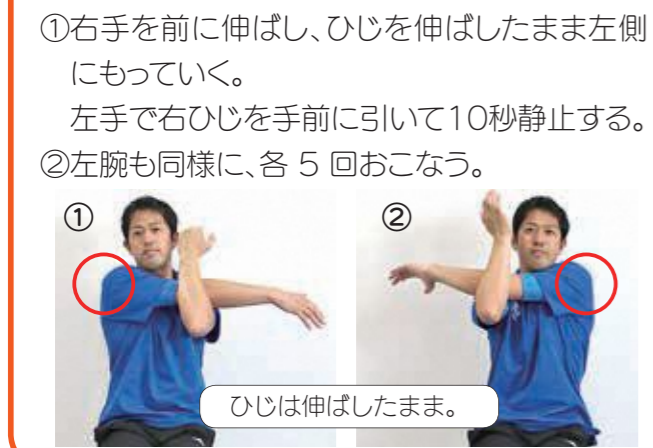
深呼吸を5回おこなう。  
鼻から息を吸って、口から  
息を吐く。

## 2 肩の上げ下げ



①肩を上げて、②肩を下ろす。  
5回おこなう。

## 3 腕伸ばし(肩・腕)



①右手を前に伸ばし、ひじを伸ばしたまま左側  
にもっていく。  
左手で右ひじを手前に引いて10秒静止する。  
②左腕も同様に、各5回おこなう。

ひじは伸ばしたまま。

## 4 のび(上半身)

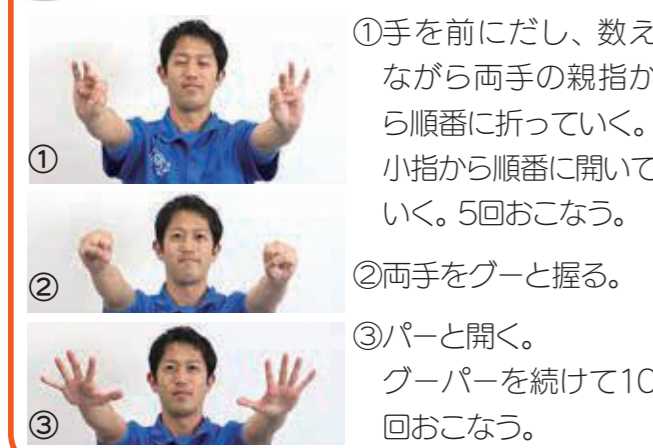


手の平を上に向けて組んで、上に伸ばして  
10秒静止する。5回おこなう。

骨盤を起こし  
て、背筋を伸  
ばそう！

※肩の痛みが  
ある時は、  
手の平を下  
に向けて組  
む。

## 5 指折り



①手を前にだし、数え  
ながら両手の親指か  
ら順番に折っていく。  
小指から順番に開いて  
いく。5回おこなう。  
②両手をグーと握る。  
③パーと開く。  
グーパーを続けて10  
回おこなう。

## 6 手首回し



両手を組んで手首を回す。  
右回り、左回りを各5回おこなう。

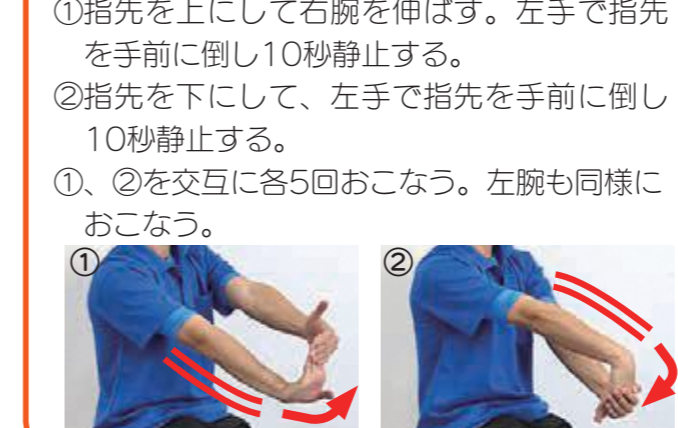
脇をしめておこなう。

息を止めないように、回数をかぞえましょう。

- ★ は、負荷が強い筋トレです。体操に慣れてきたら、少しずつおこないましょう。
- 🪑 は、高さ15cm程度の小椅子を使用し、体操することで、良い姿勢を保持できます。
- は、筋力トレーニングです。鍛える筋肉を意識しましょう。

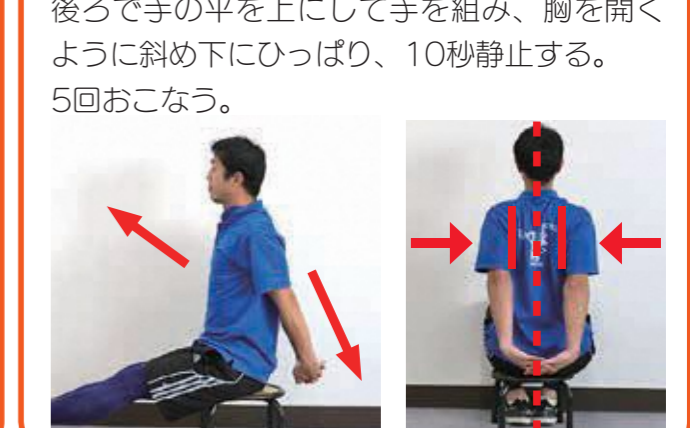
準備するもの：フェイスタオル(厚めのもの)、飲み物  
気分が優れない、体調がよくないときは、無理せず休みましょう。

## 7 指先曲げ伸ばし(手首、ひじ、腕)



①指先を上にして右腕を伸ばす。左手で指先  
を手前に倒し10秒静止する。  
②指先を下にして、左手で指先を手前に倒し  
10秒静止する。  
①、②を交互に各5回おこなう。左腕も同様に  
おこなう。

## 8 胸そらし(上半身)



後ろで手の平を上にして手を組み、胸を開く  
ように斜め下にひっぱり、10秒静止する。  
5回おこなう。

## 9 ウエストひねり(背中、わき腹)



上半身を右側にひねり10秒静止する。左側も  
同様におこなう。  
左右交互に各5回おこなう。

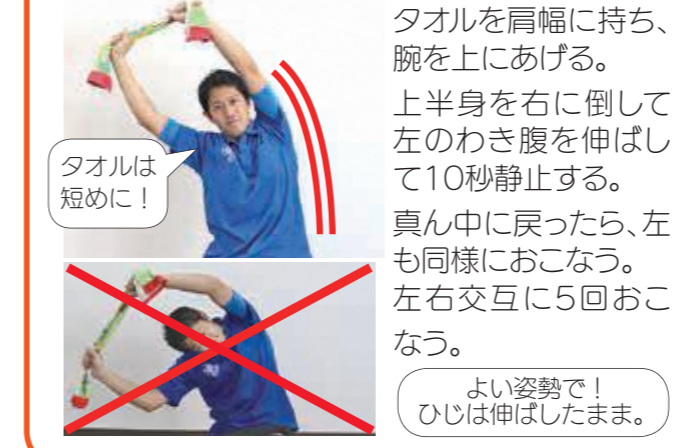
顔も後ろへ、  
目線は指に！

## 10 前屈(腰回り)



ひざを伸ばして座る。  
息を吐きながら上半身を倒す。息を吐ききつたら、  
吸いながらゆっくり元に戻る。  
5回おこなう。

## 11 腕を伸ばして上半身を横に倒す(肩・わき腹)

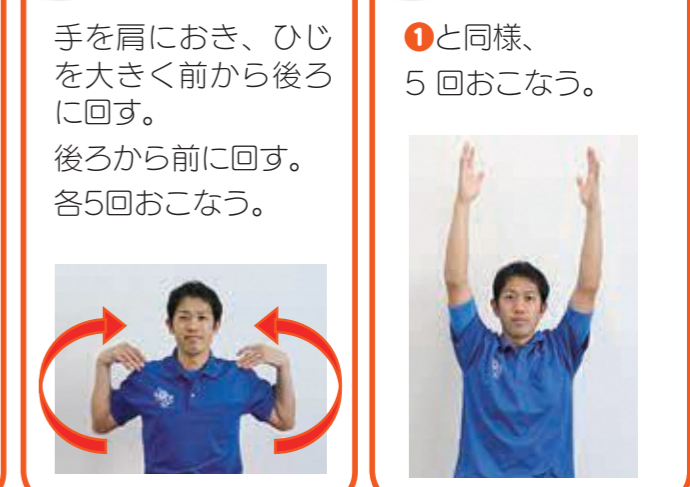


タオルを肩幅に持ち、  
腕を上にあげる。  
上半身を右に倒して  
左のわき腹を伸ばし  
て10秒静止する。  
真ん中に戻ったら、左  
も同様におこなう。  
左右交互に5回お  
こなう。

タオルは  
短めに！

よい姿勢で！  
ひじは伸ばしたまま。

## 12 肩回し



手を肩におき、ひじ  
を大きく前から後ろ  
に回す。  
後ろから前に回す。  
各5回おこなう。

## 13 深呼吸



①と同様、  
5回おこなう。

## 14 足首まわし

【右足】  
右回り5回、左回り5回を3回おこなう。  
【左足】  
右回り5回、左回り5回を3回おこなう。



## 15 足指じゃんけん

足の指でじゃんけんをする。  
グー、チョキ、パー5回おこなう。  
パー、チョキ、グー5回おこなう。



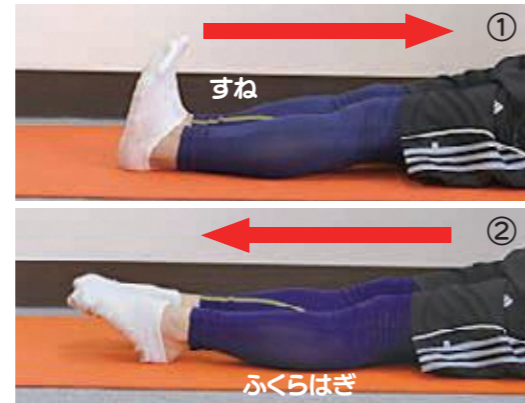
## 16 股関節開き

ひざを立てて座り、手をひざにあてる。  
手でひざを外側に倒して10秒静止する。  
5回おこなう。



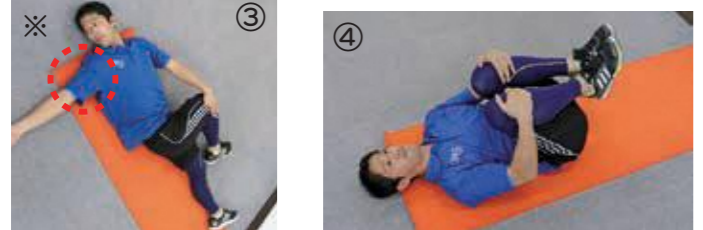
## 17 足先曲げ伸ばし (すね・ふくらはぎ)

ひざを伸ばして座る。  
①数えながら、足先を手前に引く。  
②数えながら、つま先を伸ばす。  
①、②を交互に計20回おこなう。  
次に①10回、②10回続けておこなう。



## 18 足抱えー倒し(腰回り・股関節)

①あおむけになって両手で右足を抱えて10秒静止する。  
②右ひざを右に倒して股関節を開いて10秒静止する。  
③右ひざを左に倒して10秒静止する。  
※このとき、右肩が床から浮かないようにする。  
①～③を左も同様に3回ずつおこなう。  
④両足を一緒に抱えて10秒静止する。3回おこなう。



## 19 片足上げ(太もも)

寝転がったまま、両ひざを立てる。  
右ひざを伸ばして、元に戻す。  
左ひざを伸ばして、元に戻す。  
左右交互に計20回おこなう。  
右10回続けておこなう。  
左10回続けておこなう。



## 20 自転車こぎ(腹筋) ★

寝転がったまま、足だけ自転車こぎをおこなう。  
前こぎ10回おこなう。



## 21 タオルはさみ(太もも)

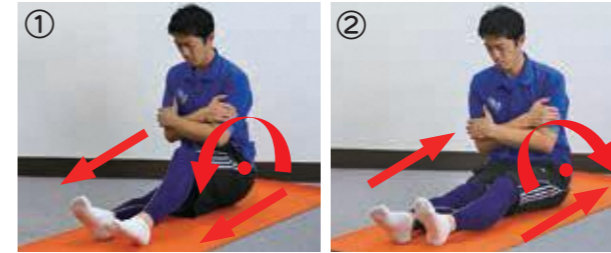
足はこぶしひとつ分あけ、ひざを曲げて座り、手を後ろにつく。  
タオルを丸めてひざの間に挟み、ひざに力を入れて、内側に押す。5秒静止、10回おこなう。



※ボールを使用するときは太ももに挟む。

## 22 お尻歩き(大腰筋) ★

ひざを伸ばして座り、手は胸の前でクロスする。  
左右のお尻を交互に浮かせながら、  
①前に6歩、②後ろに6歩進む。  
5往復おこなう。



## 23 もも上げ(太もも)

壁に手をつけて、足を腰幅に開く。

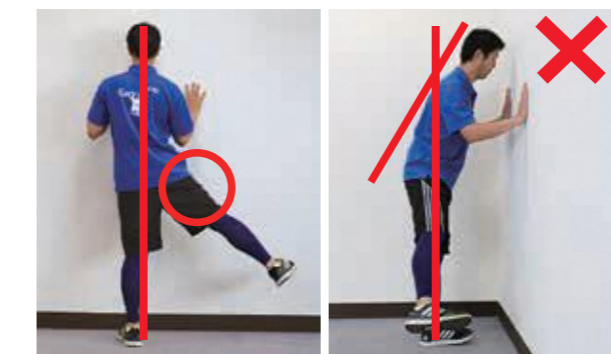
ゆっくり数えながら、太ももと床が平行になるくらいまであげる。

左右交互に計20回おこなう。



## 24 足の横上げ

壁に手をつき、足を腰幅に開いて立つ。  
数えながら、足のかかとから、真横にあげる。  
左右交互に計20回おこなう。



## 25 スクワット(大腰筋) ★

壁に手をつけて、足を肩幅よりやや広めに開いて立つ。  
1、2、3、4と数えながらお尻を後ろに引き、ひざを曲げる。

1、2、3、4と数えながら元に戻す。  
※10回おこなう。

※ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。

手も一緒に動かす。



## 26 前屈

⑩と同様、5回おこなう。



## 27 のび(上半身)

④と同様、5回おこなう。

## 28 深呼吸

①と同様、5回おこなう。