

おうち時間で挑戦！

お試し・くらし元気アップ



おうち体操

無理なく、
自分のペースで！



□足踏み

- ・立って、その場で足踏みをします
- ・できる範囲で元気よく腕をふります
- ・50～100歩を目標に、慣れてきたら5分、10分と時間を長くします
- ・椅子に座りながらでもOKです

□足首回し

- ・床に座り、手と足の指で握手をして、足首をゆっくりと回します
- ・10回を目安に、できる回数から始めましょう



□腰回し

- ・両手を腰において、腰で円を描くように、右へ回します
- ・反対もやってみましょう
- ・各10回を目安にできる回数から始めましょう



脳トレーニング

□間違い探し（左右の絵で違う箇所を3つ探してください）



【答え】①お茶の缶が左の絵にない②お茶の缶が右の絵にない③お茶の缶が右の絵にない④お茶の缶が右の絵にない⑤お茶の缶が右の絵にない⑥お茶の缶が右の絵にない⑦お茶の缶が右の絵にない⑧お茶の缶が右の絵にない⑨お茶の缶が右の絵にない⑩お茶の缶が右の絵にない⑪お茶の缶が右の絵にない⑫お茶の缶が右の絵にない⑬お茶の缶が右の絵にない⑭お茶の缶が右の絵にない⑮お茶の缶が右の絵にない⑯お茶の缶が右の絵にない⑰お茶の缶が右の絵にない⑱お茶の缶が右の絵にない⑲お茶の缶が右の絵にない⑳お茶の缶が右の絵にない㉑お茶の缶が右の絵にない㉒お茶の缶が右の絵にない㉓お茶の缶が右の絵にない㉔お茶の缶が右の絵にない㉕お茶の缶が右の絵にない㉖お茶の缶が右の絵にない㉗お茶の缶が右の絵にない㉘お茶の缶が右の絵にない㉙お茶の缶が右の絵にない㉚お茶の缶が右の絵にない㉛お茶の缶が右の絵にない㉜お茶の缶が右の絵にない㉝お茶の缶が右の絵にない㉞お茶の缶が右の絵にない㉟お茶の缶が右の絵にない㊱お茶の缶が右の絵にない㊲お茶の缶が右の絵にない㊳お茶の缶が右の絵にない㊴お茶の缶が右の絵にない㊵お茶の缶が右の絵にない㊶お茶の缶が右の絵にない㊷お茶の缶が右の絵にない㊸お茶の缶が右の絵にない㊹お茶の缶が右の絵にない㊺お茶の缶が右の絵にない

□並び替え

- 文字を並び替えて正しい言葉にしてみましょう

- ①ぽんぼた ②ういたよ ③いくねた
- ④けたこの ⑤めりきつ ⑥たくしつ

【答え】①たのぼた②うたたよ③いくねた④けたこの⑤めりきつ⑥たくしつ

コロナに負けないぞ！

心も身体も元気になるように
楽しみながら
身体を動かしていきましょう

