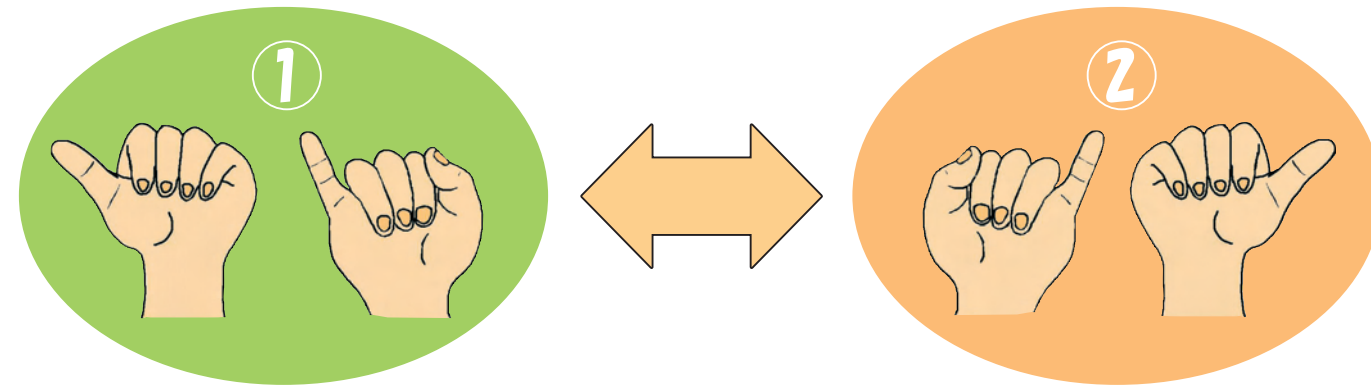


指で頭の体操

じゅんぴうんどう 準備運動



ほうほう 方法

リズムに合わせて指を動かしましょう

例えば『かたつむり』

でんでん むしむし かたつむり ~♪

①② ①② ①②①

おまえの あたまは どこにある ~♪

②① ②① ②①②

つのだせ やいだせ あたまだせ ~♪

①② ①② ①②①

ポイント

きよく うた はや
曲や歌の速さを
かえたり、指の動きに
変化をつけると
なんいどか
難易度が変わります

*この脳体操では声を出して指をしっかりと動かしましょう

◆手や口を使うことにより脳がよく働きます

◆少し難しいことや複数のことを同時に行なう

ことも脳の刺激になります

エコバッグづくり

あたらしゅみ
新しい趣味を見つけよう

じゅんぴぶつ
準備物

・新聞紙

・テープ

⑨ 折り返した
ぶぶん
部分を
さんかく
三角に開く

⑩ 上と下をかさ
重ねて
テープでとめる

ゴール

① 1枚の半分を丸めて
と
取っ手を2本つくる
スタート

② 5枚をかさ
重ねて5cm程度折る

はんぶん
お
半分に折る

③ 側面部分を5cm程度折る

ふたた ひら
再び開く

④ 片側を中に折り込む

⑤ 取っ手をつけ、側面を貼る

⑥ 側面にテープを貼る

⑦ 内側も貼って補強する

い
入れる物の大きさに
合わせて折ろう!!

はんぶん
と
半分に閉じる

かたほう
片方のみ