

レールサイド通信

別冊

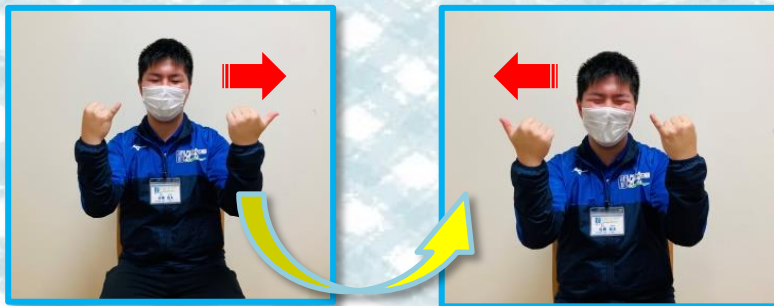
運動で元気な身体作りを!!

おうちで脳トレ編

STEP1

指の入れ替え

- ① 右端にある指を出します。次に左端にある指を出します
- ② 繰り返して行いましょう
- ③ 慣れてきたらもしもしかめよ～♪のリズムで行いましょう◎



STEP2

グー、パーと指数え

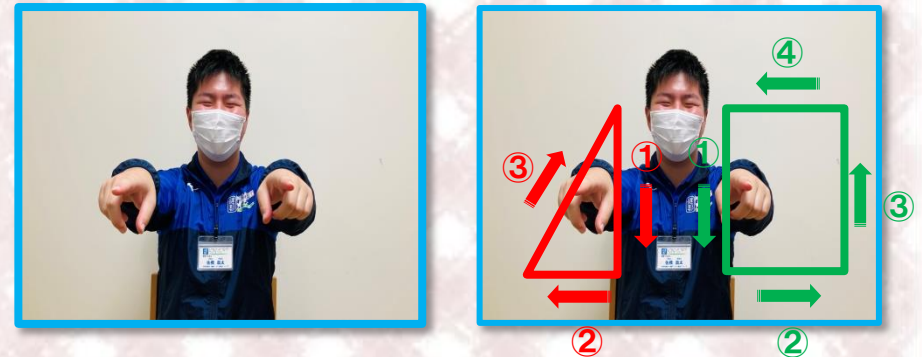
- ① 片手をグーに、反対の手はパーにします
- ② パーの手は親指から順に折り曲げ、数字を10まで数えます
- ③ グーの手は数字を数えるタイミングでグーパーを繰り返しましょう



STEP3

三角と四角

- ① 片手では三角を反対の手では四角を①から順番に描きます
- ② 最後まで描いたら①に戻ります
- ③ 両手同時に連続で動かします。ズレを楽しむ脳トレです◎



楽しみながら行いましょう!

- ・できなくても楽しみながら行いましょう
- ・家族やお友達と行うこともおすすめです
- ・痛みや違和感がある場合は中止してください

健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日