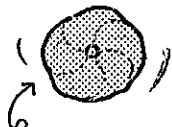
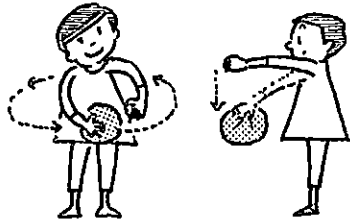


脳が生き生き

ガンバルーンを使って

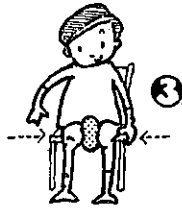


少し空気の抜けたゴムボール
(= カンバルーン)

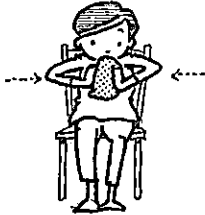


① 両手を肩に置いて、体の回りをまわす。
★ だんだん早くまわす

② つかんでいるボールを
はなしたら、すぐつかむ。



③ 椅子にすわって、両ひざをボールをはさま中心に向けて力を入れる。
(1~10を2回)

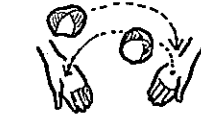


④ 胸の前でボールをはさまもち、中心に向けて力を入れる
(1~10を2回)

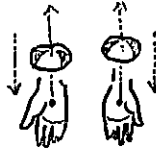


⑤ お尻の下にボールをおいて、上半身をクネクネ、クルクル動かす。

お手玉を使って

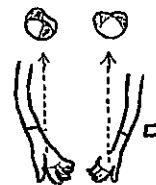


① 2つのお手玉を右手へ、左手へと交換する。(~30回)



② 両手にのせたお手玉を同時に1回、2回とあげて3回目にお手玉をキマツキする前、手拍子をパチンと1回入れる。

次に4、5、と上げて6でパチンあとも続ける。



③ 両手同時にお手玉をあげて受ける時、左上交差、または、右上交差に受ける。
(1~20回)



④ 人差指と中指はさんだら、次は中指と薬指と、お手玉を移動させる。反対方向も行う。

身近にお手玉を用意しておきましょう。いつでもこの手軽さでできますよ!



山本先生

両手の指と大きな声で

★ 1. 2. 3. 4. 5...と
声を出しながら



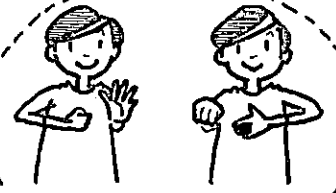
① 両手とも親指から折っていく。小指から開いていく。
② 右手は親指から、左手は小指から同時に折って、そして開いていく。



③ 片方の手は親指を折った形、もう片方は開いた形から同時に、1...10まで順に折って、開いていく。



④ 同時、右手の形、左手の形を入れかえていく。



⑤ 胸前がグー、つまみ手がパー、くり返して行う。
⑥ 胸前がパー、つまみ手がグー、くり返して行う。

地域サロン

12月14日(水) 10:00~14:00

見学先/ 日進市社会福祉法人愛知三愛福祉会運営の
2017年

11月11日(水) 10:30~12:30

福祉センター-2F

■ 集合場所/ みよし市役所 馬駐車場。

◆ サービス「さんあい」特・養「のどみ」 参 300円

参 250円

軽食、おしゃべり

ミニサロン

11月24日(木) 10:30~12:00

■ 福谷老人憩いの家 参 100円

12月27日(火) 10:30~12:00

■ 三好丘交流センター 参 100円

■ 問い合わせ・申し込みは...

みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606