

体力維持！

できるだけ
運動を続けましょう。
体調を整えましょう。

**感染予防！**

手洗い・咳エチケット
をしましょう。



みなさんいかがお過ごしですか？

早良区版 いきいきプロジェクト



今できることを続けましょう！ Vol.9

令和2年10月26日版

**3食バランスのよい食事！**

免疫力アップのために
タンパク質・野菜を
しっかりとりましょう。

しっかり睡眠！

十分な**睡眠**をとり
規則正しい生活習慣を
心がけましょう。

楽しい会話！

友達や家族と
電話で
話してみましょう。

お家でできる「みんなでよかトレ体操」の動画は

よかトレ体操



で検索！！



※) 福岡市介護予防応援 WEB
サイトはコチラ⇒



ホームページがあります！！

早良区 いきいきプロジェクト



で検索！！

「新しい生活様式」で生活するためのヒントを掲載しています。

ミニ脳トレの答え

$$5 + 5 + 4 = 6 \cdot 6 + 5 + 4 = 5$$

【お問合せ】

早良区保健福祉センター 地域保健福祉課
電話:092-833-4363

脳も体も動かして！！

脳トレ運動

運動しながら脳トレすると血流がよくなり、より脳が活性化されます。
やり方に決まりはないので自分で課題を考えて運動しながら脳トレしてみましょう。

タオルボール

準備



タオルを2回結んでボール状にしましょう。
ボールがあればボールを使用してもいいです。

1



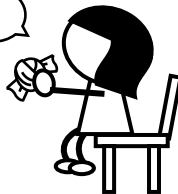
1,2,3,...



1から20まで数を数えながら
タオルを上へ投げる。

2

3



1から20まで数を数えながら
タオルを上へ投げて、
3の倍数のときだけ前へ出す。

3



リス、スイカ
カメ、...



しりとりをしながらタオルを
上へ投げる。

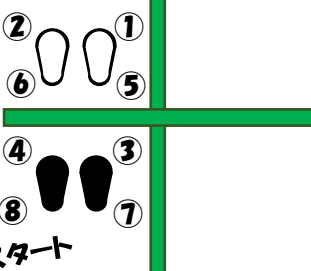
十字ステップ

準備



ガムテープなどで床に十字に線を引きましょう。

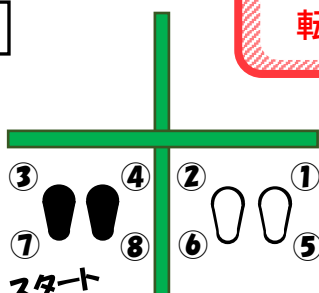
1



スタート

番号順に1から8まで
数を数えながら
前後に踏む。

2



スタート

番号順に1から8まで
数を数えながら
左右に踏む。

慣れるまでは机や壁などに手をつけて、
転ばないようにゆっくり動きましょう！

3

1 をしながら
②と⑤のときに手をたたく。

2 をしながら
右に動いたときに野菜を言う。

他にも自分で課題を決めて
取り組みましょう。



ミニ脳トレ

マッチ棒を1本だけ動かして計算式を完成させましょう。答えは2つあります。



答えはウラに！