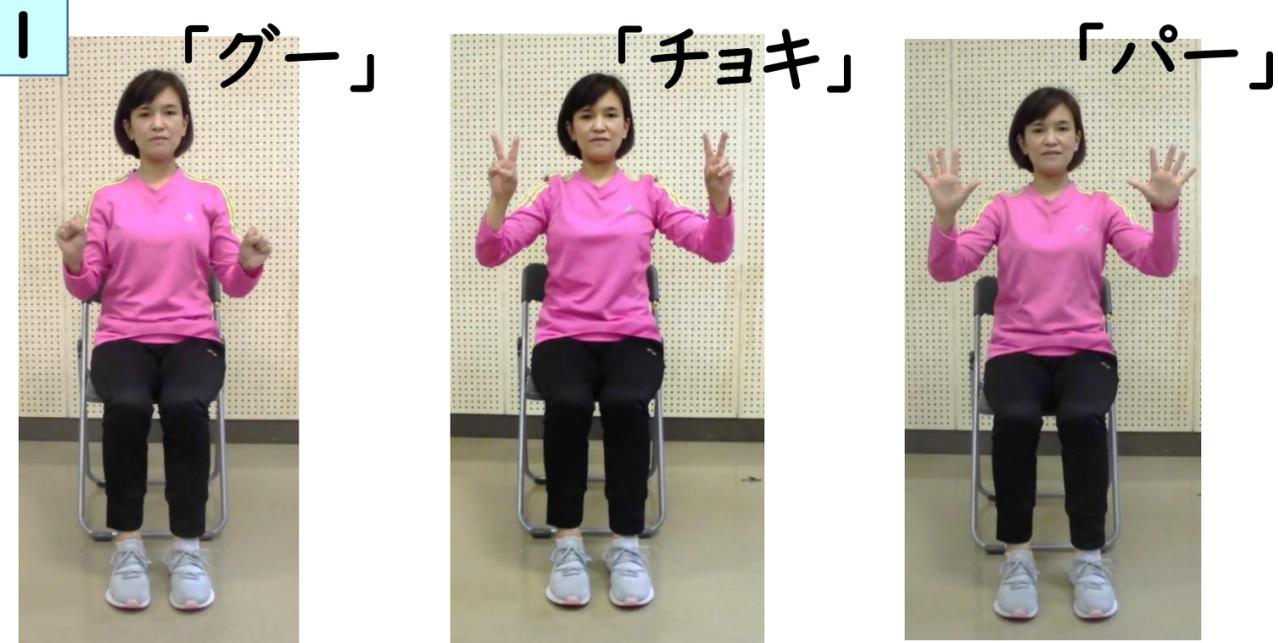


「頭の体操」

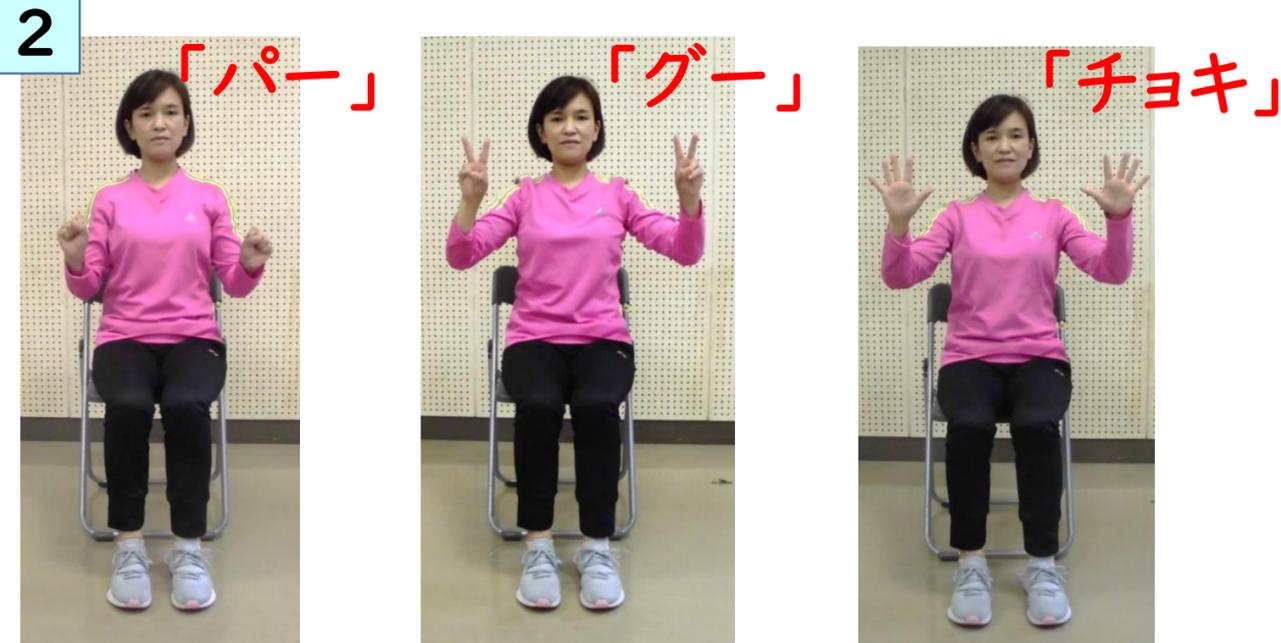
レベル1

作成: 西区地域保健福祉課

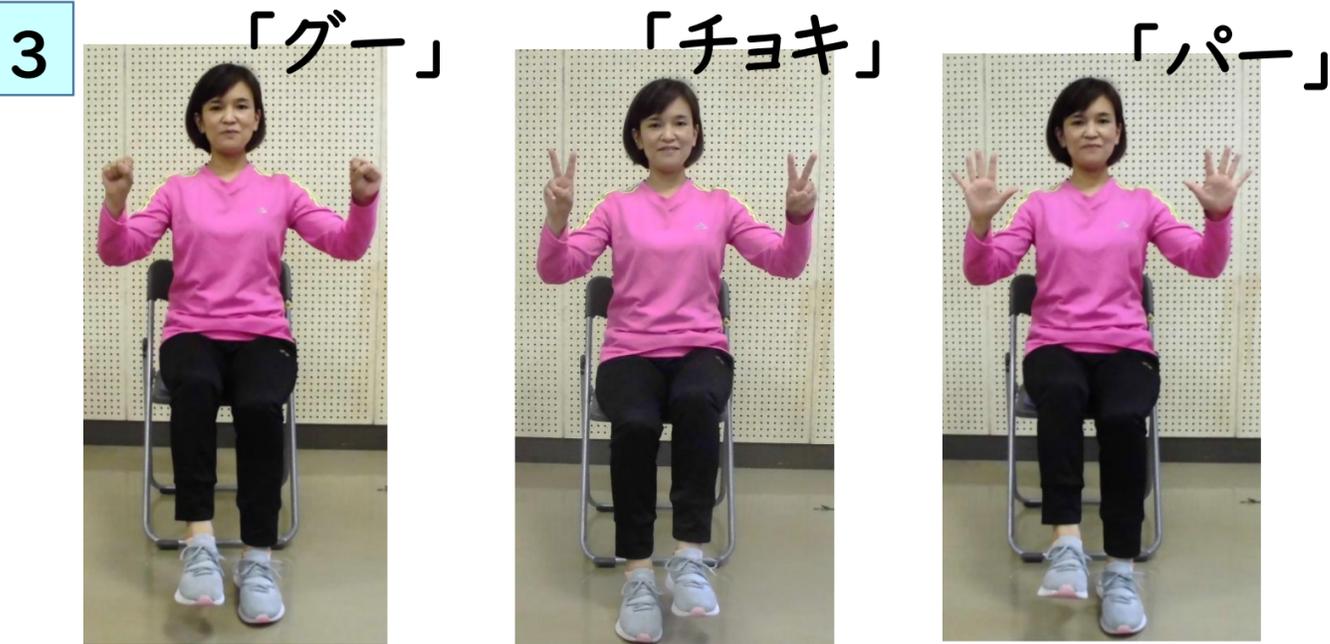
参考資料: 発行 社会福祉法人福岡県社会福祉協議会 健康体操DVD 解説書



- ①「グー・チョキ・パー」と声を出しながら指先を動かします
- ②スピードを速くして5回連続やってみましょう



- ①手の動きは「グー・チョキ・パー」
- ② 声は「パー・グー・チョキ」手の動きと声バラバラになります。手を止めないようにして、チャレンジしてみましょう



- ①「グー・チョキ・パー」と声を出しながら指先を動かします
- ②手の動きは変えず、足踏みしながらやってみましょう



- ①「グー・チョキ・パー」と声を出しながら指先を動かします
- ②「グー・手拍子(パチン)・チョキ・パー」と手拍子を入れてみましょう。