



右手はグー
左手はパー
15回
繰り返そう!

脳トレ
もも上げに
20回
チャレンジ!

脳トレ
足上げに
20回
チャレンジ!

右手で
ももをスリスリ
左手で
ももをトントン
5回繰り返そう!

ばびぶべぼ
体操3回
チャレンジ!

深呼吸5回
してみよう!

舌トレーニング
上下左右
ぐるりと
まわしてみよう!

肩の上げ下げ
3回
してみよう!

言葉から
当てよう!
連想ゲーム



何をまねしている
のでしょうか?
ジェスチャーゲーム

後出し
じゃんけんで
3回負けよう!

必ず止まる!

【クイズ】
スタート時の3つの単語
覚えているかな?

印象に
残っている
旅行先は?

印象に
残っている
子どもの頃の
遊びは?



旅行

認知症予防

誤嚥予防

必ず止まる!
自分の
お気に入りの
誤嚥予防方法は?
その理由は?
「ない」場合は
1マス戻る

あいうべ体操
をしよう!
5回

リクエスト曲
を歌ってみよう!



パタカラ体操で
「カッパ」を
復唱してみよう!
3回

唾液腺
マッサージ
各10回
をしよう!

首の体操をしよう!
各5回
・首伸ばし(前後)
・首倒し(左右)
・首振り(左右)
・首回し

早口言葉に
挑戦して
みよう!

足で
グー
チョキ
パー
5回
作ろう!

☆マークは
ランダムで
参加者に
回答して
いただく
マスです。

「果物」
10個
思いつくかな?

祝

転倒予防



必ず止まる!

家の中で
転倒しやすい
箇所を考えよう

挙げられたら
ゴール!

足で字を
書いてみよう!

お腹を10回
へこませたり
膨らませたり
しよう!

つま先と
かかとを
10回
動かそう!

スタート!
単語を3つ覚えましょう!

ゴール!
最初に覚えた単語を
思い出せますか?



まっすぐ
大きく
手を10回
伸ばそう!



股関節を
10秒間
広げよう!

太ももの裏側と
ふくらはぎを
10秒間
伸ばそう!

足首を
ぐるぐる10回!

後ろに大きく
左右5回ずつ
振り返ろう!

肩を大きく
前後に
5回ずつ
回そう!



健康すごろく