

ひらがな 並べ替えクイズ

さあ、やってまいわんした！
ひらがな並び替えクイズわん！
下に書いてあるよくわんらない言葉を並び替えて、
いろいろなことばを作ってくださいわん！



わんわってくわわわん！

① きるまだゆ ⇒

② はたけなば ⇒

③ じゃどしう ⇒

④ じとんむう ⇒

⑤ がかいんえ ⇒

⑥ うにぎょん ⇒

⑦ あかさおん ⇒

お盆休みのご案内

8/15(木)、8/16(金) お休み

8/12(月)、8/13(火)、8/14(水) 通常営業

おうちで簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち
主に下腿 (かたい)
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3
でしっかり上げて、
1、2、3でゆっくり
おろす



- 股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸
に引きつけ、1、2、3で
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に
動かさないように
※足を交互に動かすと
比較的多く続けられる



- ひざの伸展
主に大腿 (だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と
平行になる
まで伸ばし、
1、2、3でゆっくり
おろす



- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を
天井に向け、
1、2、3でゆっくり
おろす

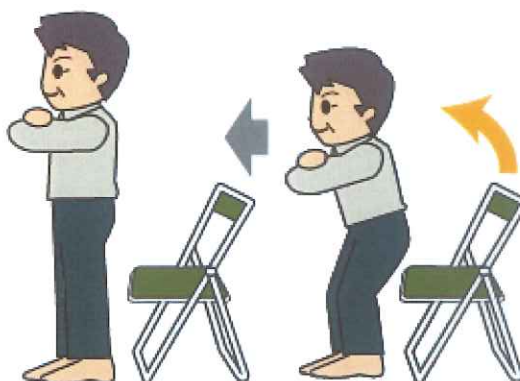


※つま先を天井に向けて前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

- イスからの立ち上がり
主に大腿 (だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、
次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう脚を踏む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

7月の!

お誕生日
おめでとうございます(#~#)☆!

