

バラバラ漢字でGO!

すべてのパーツを使って、
 一つの漢字を作ってみましょう。
 大きさは変えても
 かまいません。



初級

兆 木

出来上がる漢字

中級

日 皿 シ

出来上がる漢字

上級

田 ル
 ム ノ

出来上がる漢字

チャレンジ問題

バラバラのパーツを2つ以上組み合わせてできる漢字を思い
 付くだけ書きましょう。パーツは何回でも使えますが、1つの
 漢字には各1回しか使えません。

木 一 | □

出来上がる漢字



体操のご紹介!



いけいけ ドンパン 体操

椅子を使った体操 体調を整え、足腰の筋力アップ

目安は、週に3回。
体操は、左側から始めます。



1 体を前後に倒す (4回)



2 体を横に曲げる (左右4回ずつ)



3 体を左右にねじる (左右4回ずつ)



4 膝の上げ下ろし (左右8回ずつ)



5 深呼吸 (2回)



6 足首を曲げたまま膝を伸ばして浮かす (左右4回ずつ)



7 両足を浮かして左右に開いて2回打つ (4回)



8 両足を開いて両手で片方のすねをなでる (左右4回ずつ)



できるだけ足を開いてのぼすことで、ももの裏側の筋肉のストレッチをする。

8月の!

お誕生日
おめでとうございます(#~#)☆!

