

ペットボトルキャップで数字ならべ

材料

★ペットボトルキャップ 20個程度

用具

★油性マーカー

ペットボトルキャップに1～20までの番号を書いておく。

準備



遊びかた



1

まぜまぜ♪



①数字が書いている面を下にしてまぜる。

2

よーいドン！

クルッ



②「よーいドン！」で数字が見えるように20個全部を裏返していく。

3



③1→20までのキャップを順番に並べていく。

ひとりで！

いかに早く並べることができるか自分との闘いです♪

数人で誰が早く並べることができるか対決！

対戦で！

慣れてきたら数字を増やしてみましょう！

ポイント

★一つ一つ裏返すことで指先の運動となります。

★数字の位置を把握することで、脳トレーニングとなります。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』はコチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021