

# おうちでエンジョイ！へこまん生活

## ペットボトルのキャップで、さあ勝負！

ペットボトルのキャップを使って、勝負しましょう♪  
指先を使うので介護予防にもなります。

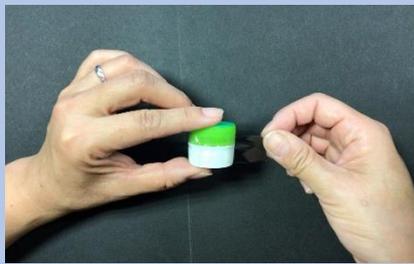


用意するもの

ペットボトルのキャップ2色、各20個程度

1

色の違う二つのキャップを張り合わせていきます。



2

二人で同じ数ずつ分けます。  
どちらの色にするか決めてください。



3

### さあ 勝負！！

よーいドン！！で相手のキャップを自分の色に変えていきます。

※相手の色にされても、負けずにどんどんひっくり返していきます！

★勝負する時間は相手と決めてください。

★片手でも両手でもOK。

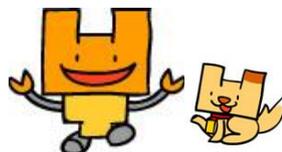


4

時間が来たらストップ！  
どちらの色が多く上を向いているか数えてください。

★何人で対戦してもOK。色々工夫してみてください。

LOSE...



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は  
こちらから。

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