



おうちでエンジョイ!へこまん生活



指トレーニング

下の絵を見ながら、絵と同じように手を出してみましょう。

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

~ちよこっとメモ~

アレンジ①

じゃんけん方式にして、絵に「勝つ」「負ける」でチャレンジしましょう。

アレンジ②

縦・横など方向を変えて、チャレンジしましょう。



右手・左手を
間違えないように★



『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 2023