



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