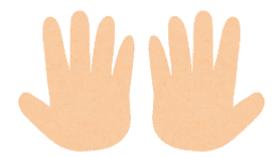


おうちでエンジョイ！へこまん生活

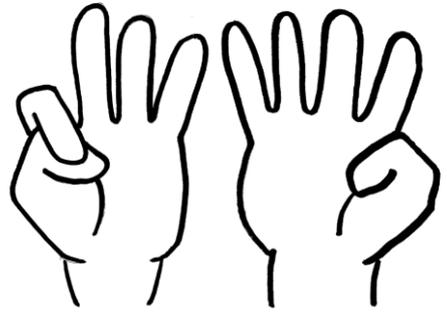
# 指体操



右手と左手で1本の差をつけて、リズムよく指を折っていきます。  
～1から10まで数えながら、行ってみましょう！～

スタート

1 → 2 → 3 → 4 → 5



1のとき



5のとき

ゴール

10 ← 9 ← 8 ← 7 ← 6



10のとき

**ポイント**

- テンポよく！  
最初はゆっくり、徐々に早くしてみよう。
- 歌を歌いながらチャレンジしても楽しいです。
- 慣れてきたら、2本の差をつけて挑戦してみてください。



『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