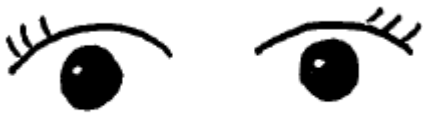


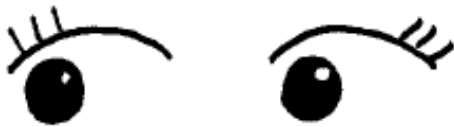
目のストレッチ



数字探しをする前に、目のストレッチをして目をほぐすと探しやすくなるかも・・・



最初は、正面を見ます。



首は動かさずに、目だけを左右に動かします。



首は動かさずに、目だけを上下に動かします。



「数字探し」にチャレンジ
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 2020