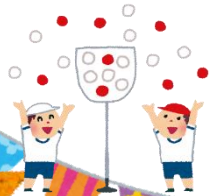




おうちでエンジョイ！へこまん生活



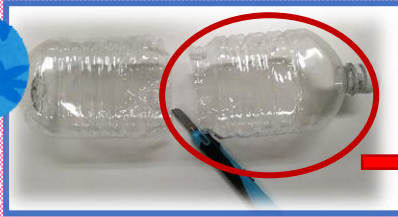
ペットボトル de ぐらぐら玉入れ

準備物

- 2ℓ ペットボトル
- ペットボトルのキャップ 20～30 個
- ビニールテープ
- 一円玉
- セロテープ
- お箸、または洗濯ばさみなど

作りかた

1



ペットボトルを半分くらいに切り、写真の右半分を使用する。

2



切断面をビニールテープで補強する。

ポイント



キャップに一円玉を貼ると、ぐらぐらが増します！

遊びかたはいろいろ♪

ひとりで！



【方法①】玉の数を決めて、全部入れた時間を計る。

【方法②】時間を決めて、入れた個数を数える。

ペットボトルのキャップが玉の代わり。お箸や、洗濯ばさみでつまんで入れることで、手指の運動になります。

倒れたらやり直しだよー！！

対戦で！



他の遊び方も
見つけてみてね！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』はコチラから。
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