



1 グー・パー
(前パー・後ろグー)



物忘れ予防、手の動きがスムーズに

2 グー・パー
(前グー・後ろパー)



3 ハイタッチ (3回)



体幹の回旋

4 耳鼻つまみ
右・左 交互に4回ずつ



空間認識能力向上、身体が動かしやすくなる

5 耳鼻つまみ (拍手)
右・左 交互に4回ずつ



6 ハイタッチ (3回) (③と同じ)

7 指先運動
(親指・小指同時)



記憶力向上に効果、身体が動かしやすくなる

8 指先運動
(親指同士・小指同士)



9 ハイタッチ (2回) (③と同じ)



11 スマイルポーズ



12 足・手
右・左 交互に2回ずつ



13 足・手・手・手
右・左 交互に2回ずつ



14 手・足
右・左 交互に2回ずつ



15 手・手・手・足
右・左 交互に2回ずつ



16 足・手
右・左 交互に2回ずつ



17 足・手・手・手
右・左 交互に2回ずつ



手拍子・足拍子

注意力・判断力・作業能力・リズム感の向上

18 深呼吸

