

家でもできるよ!

# 脳トレ



ふくっぴー

ゲーチョコキ

難易度



パーチョコキ

難易度



スピードアップして  
やってみよう♪

前に出した手はチョコキ、  
胸元の手はゲー。  
ゲーと声に出しながら、  
テンポよくチョコキとゲーを入れ替えて、  
8回ずつ繰り返してみましよう。

前に出した手はチョコキ、  
胸元の手はパー。  
パーと声に出しながら、  
テンポよくチョコキとパーを入れ替えて、  
8回ずつ繰り返してみましよう。

トントンすりすり

難易度



①



手を入れ替えて  
みよう♪

②



①片方の手はゲーで膝をトントン、もう片方の  
手はパーですりすり。同時にやってみましよう。

②左右の手を入れ替えて同じようにやってみ  
ましよう。

③今度は片方の手はパーでトントン、もう片方  
の手はゲーですりすり。

④左右の手を入れ替えて同じようにやってみ  
ましよう。

それぞれ8回ずつやってみましよう。

③



制作 浜田市社会福祉協議会