

二重課題

◇ あたまとからだを同時に鍛えることで
転倒予防が期待できます。

イヌ、ネコ、サル
キジ、クマ・・・



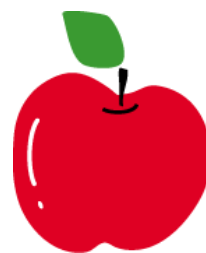
①足踏みを行いながら質問に出来るだけ多く答えます。
まずはお手本です。 動 物

ポイント 4拍に1個、合計で8個以上答えることを目指しましょう。

② 都道府県名



③ 赤いもの



④ 最近会った人



⑤ 昨日食べた食材

