



1. 楽しく実践することが大事 2. 継続することで健脳に！

すいすいとントンで脳トレ！

右手:手をパーにして右足の太ももの上を前後にすいすいさする。

左手:手をグーにして左足の上をトントン叩く。

★ポイント

まずは片側ずつ練習して、慣れてきたら両側同時にやってみましょう。

歌に合わせて、左右の手のグーパーを入れ替

右手



左手



両方



グーチョキパーでリズムよく脳トレ！

右手:グー → チョキ → パー の順に出す。

左手:パー → グー → チョキ の順に出す。

★ポイント

まずは片方ずつ練習し、慣れてきたら両側同時にやってみましょう。

最初はゆっくりなテンポで大丈夫です。

リズムよく行っていきましょう。

ポン！と声に出してリズムよくやってみよう！

