



**1** グー・パー  
(前パー・後ろグー)



**2** グー・パー  
(前グー・後ろパー)



**3** ハイタッチ (3回)



**4** 耳鼻つまみ  
右・左 交互に4回ずつ



**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と同時)



**7** 指先運動  
(親指・小指同時)



**8** 指先運動  
(親指同士・小指同士)



物忘れ予防、手の動きがスムーズに

空間認識能力向上、身体が動かしやすくなる

記憶力向上に効果、身体が動かしやすくなる

**9** ウェルカムポーズ



**10** ハイタッチ (2回) (③と同時)



**11** スマイルポーズ



**12** 足・手



**13** 足・手・手



**14** 手・足



**15** 手・手・足



**16** 足・手



**17** 足・手・手



**18** 深呼吸



注意力・判断力・作業能力・リズム感の向上