Ver.1
2018.9.10

# いきいき健幸レシピ　【脳活編 9】

## ♪ 2拍子・3拍子 ♪

**【左右違う動きを同時に行って脳を活性！】**

### ◆ 方法

片方の手は上下に動かし2拍子、もう片方の手は三角形を描き3拍子をとる。

### ◆ ポイント

- まずは片手で動きを確認してから行いましょう。

### ◆ step up!!

☆左右の手の動きを入れかえて行ってみましょう。
☆大きく動かして可動域アップ。

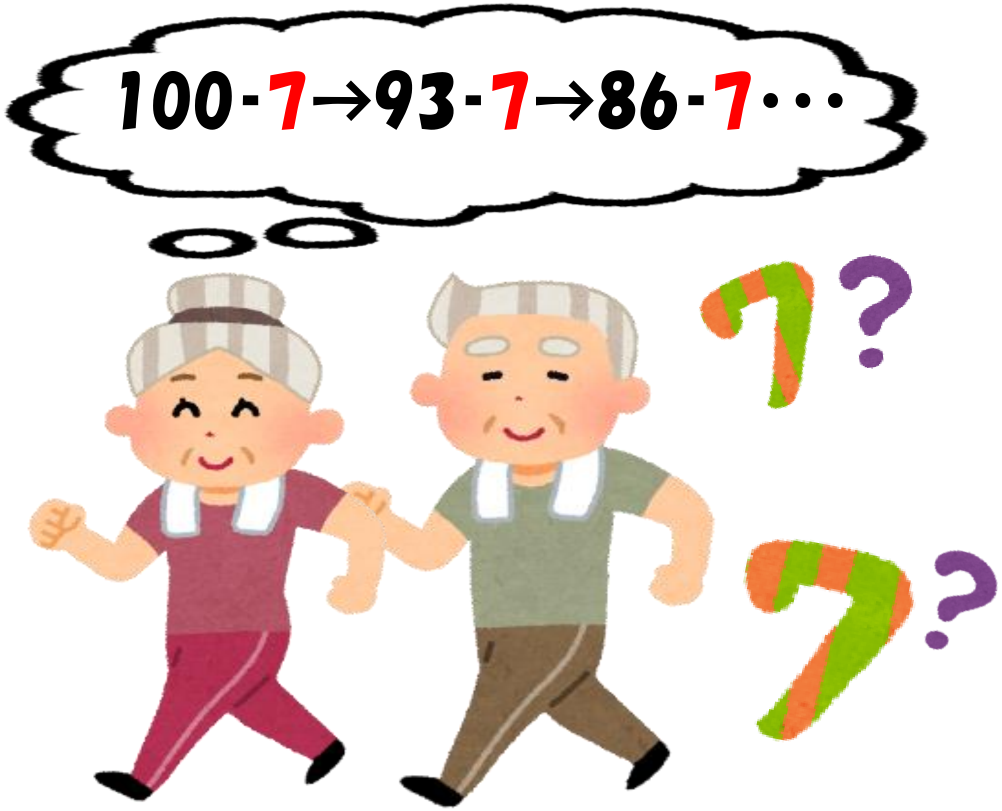
仙台市健康増進センター

許可なく転載することを禁じます。

Ver.1
2018.9.10

# ♪ながらウォーキング(引き算）♪

## 【歩きながら脳をフル回転！】




### ◆ 方法

**歩きながら、100から「7」を引き続ける。**

### ◆ ウォーキングのポイント

- **目標時間：1日30分～60分程度**
- **目標頻度：週3日以上**

※ 1日10分から、徐々に時間や頻度を増やしていきましょう。
※ 周りの状況に注意しながら歩きましょう。

### ◆ step up!!

**☆100から引く数をかえてみましょう。**

・引く9　・引く11　・引く13　など



許可なく転載することを禁じます。

# ♪ながらウォーキング(五十音）♪

## 【歩きながら仲間と一緒に脳をフル回転！】

◆ **方法**

**歩きながら、“あ” から始まる物の名前を考える！**

◆ **ウォーキングのポイント**

- **目標時間：1日30分～60分程度**
- **目標頻度：週3日以上**

※ 1日10分から、徐々に時間や頻度を増やしていきましょう。
※ 周りの状況に注意しながら歩きましょう。

◆ **step up!!**

**☆色々な五十音でやってみましょう。**

“い” から始まる物　“ま” から始まる物

仙台市健康増進センター

許可なく転載することを禁じます。