1月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **海外団体旅行の日**

1965（昭和40）年のこの日、日本航空が海外団体旅行「ジャルパック」を発売し、海外団体旅行がブームとなった。

海外団体旅行の日にちなんで「フランス旅行クイズ」

【第1問】1889年のパリ万博のときに建てられたエッフェル塔。高さはどれくらい？

① 約100メートル　② 約300メートル　③ 約600メートル

【第2問】パリの凱旋門を建てさせたのは、だれでしょう？

① ナポレオン　② ルイ14世　③ マリー・アントワネット

【第3問】ルーブル美術館にある、レオナルド・ダ・ヴィンチの名画は？

① ひまわり　② モナ・リザ　③ 落穂拾い

【第4問】世界三大料理といわれるのは、フランス料理・中華料理と、あと1つは？

① インド料理　② イタリア料理　③ トルコ料理

【第5問】パンの「クロワッサン」は、フランス語でどんな意味でしょう？

① 星　② 太陽　③ 三日月

【第6問】ルイ14世が建てた、豪華な宮殿はどれでしょう？

① ベルサイユ宮殿　② バッキンガム宮殿　③ 紫禁城

今日の体操「機内体操」（座ったまま）

① 深呼吸（3回）

鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足首を大きく回す（右回り・左回り各10回）

かかとを床につけたまま、つま先で大きく円をかきます。飛行機の中でもすすめられている動きです。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

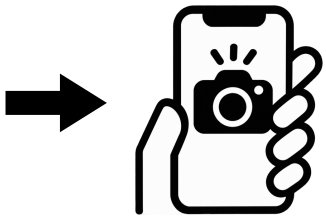
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：世界一周リレー

足踏みをしながら、ひとりずつ「行ってみたい国」か「行ったことのある場所」を1つ言います（例：「フランス」「ハワイ」）。思いつかない人は「パス」でかまいません。

こんな脳トレや体操が 450本以上。

アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます