2月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **閏日**
4年に1度の閏年には、2月28日の翌日に閏日として29日が入る。

● **ニンニクの日**
ニンニクの生産量日本一の青森県田子町が実施。

● **富士急の日**
富士急行が2003（平成15）年に制定。

うるう日にちなんで「うるう年クイズ」

【第1問】地球が太陽をひとまわりするのは、およそ何日？
① 360日　② 365日と4分の1　③ 366日

【第2問】西暦2100年は、うるう年になる？
① なる　② ならない　③ まだ決まっていない

【第3問】2月29日生まれの人は、うるう年でない年、法律ではいつ年をとる？
① 2月28日が終わるとき　② 3月1日　③ 年をとらない

【第4問】2月だけ日数が少ないのは、昔のローマの暦で2月が何だったから？
① 1年の最後の月　② 1年の最初の月　③ 夏の月

【第5問】9月の英語「セプテンバー」。もとの意味は？
① 5番目の月　② 6番目の月　③ 7番目の月

【第6問】うるう年と同じ年に開かれることが多いのは？
① サッカーのワールドカップ　② 冬のオリンピック　③ 夏のオリンピック

今日の体操「4年に一度体操」（座ったまま）

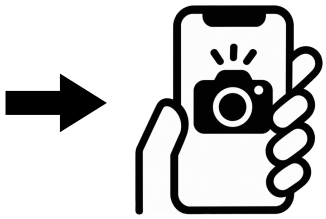
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **おじぎで前かがみ（5回）**
いすに浅く座り、足を少し引いて、おじぎをするように体を前へ倒し、ゆっくりもどします。立ち上がるときに使う動きです。5回。

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：4の倍数で手をたたく**
足踏みをしながら、みんなで1から順に数えます。4、8、12…と4の倍数のときは、数を言わずに手を1回たたきましょう（例：1、2、3、パン、5…）。20まで。

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