3月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **国立公園指定記念日**
- **財務の日**
  財務コンサルティング会社の株式会社財務戦略が制定。

国立公園指定記念日にちなんで「国立公園クイズ」

【第1問】日本の国立公園は、いくつある？

① 10あまり　② 30あまり　③ 100あまり

【第2問】外に出て日光をあびると、体の中で作られる栄養は？

① 鉄分　② ビタミンD　③ ビタミンC

【第3問】華厳（けごん）の滝や中禅寺湖がある国立公園は？

① 日光　② 十和田八幡平　③ 伊勢志摩

【第4問】ミズバショウで知られ、木道を歩いてめぐる湿原の国立公園は？

① 上高地　② 阿蘇　③ 尾瀬

【第5問】樹齢数千年といわれる「縄文杉」がある島は？

① 佐渡島　② 淡路島　③ 屋久島

【第6問】伊勢神宮のまわりに広がる国立公園は？

① 伊勢志摩　② 吉野熊野　③ 山陰海岸

今日の体操「外出の準備体操」（座ったまま）

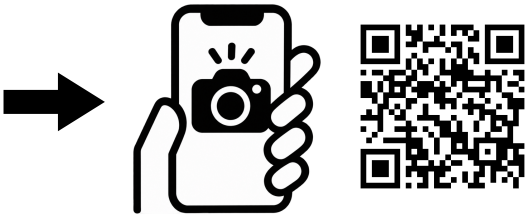
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足首を回す（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。右まわり10回、左まわり10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：でこぼこ道を歩く
足踏みをしながら、スタッフが「段差！」と言ったらひざを高く、「坂道！」ならゆっくり大きく、「砂利道！」なら小さく速く足踏みします。合図を変えながら1分間。

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