3月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **エッフェル塔落成記念日**
1889（明治22）年のこの日、エッフェル塔の落成式が行われた。

● **オーケストラの日**
日本オーケストラ連盟が2007（平成19）年1月に制定し、その年から実施。

● **教育基本法・学校教育法公布記念日**
1947（昭和22）年のこの日、「教育基本法」と「学校教育法」が公布された。

エッフェル塔落成記念日にちなんで「タワークイズ」

【第1問】東京タワーの高さは、どれでしょう？
① 233メートル　② 333メートル　③ 433メートル

【第2問】東京タワーが赤（オレンジ）と白にぬられているのは、なぜ？
① 航空法で決まっているから　② 目立って宣伝になるから　③ さびにくいから

【第3問】東京スカイツリーの高さは、どれでしょう？
① 434メートル　② 534メートル　③ 634メートル

【第4問】エッフェル塔は、およそ何年ごとにぬりかえられているでしょう？
① 毎年　② 約7年ごと　③ 約50年ごと

【第5問】エッフェルが、中の鉄の骨組みを設計した有名な像は？
① 自由の女神　② 考える人　③ ダビデ像

【第6問】大阪の通天閣（つうてんかく）。初代は、エッフェル塔と何を合わせた形？
① 大阪城　② ピラミッド　③ 凱旋門（がいせんもん）

今日の体操「旅じたく体操」（座ったまま）

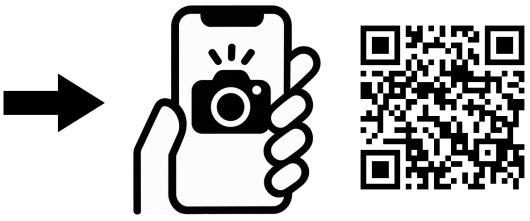
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② バッグを持ち上げる（10回）
両手でバッグの持ち手をにぎったつもりで、ひざの上から胸の高さまで、ゆっくり持ち上げて下ろします。

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：行きたい場所リレー
足踏みをしながら、順番に行ったことのある場所や、行ってみたい場所を1つずつ言います（例：パリ→京都→北海道）。思いつかないときは「パス」で大丈夫です。

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