4月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **民放の日**
日本民間放送連盟（民放連）が1968年に「放送広告の日」として制定。





民放の日にちなんで「なつかしのテレビクイズ」

【第1問】日本のテレビ研究で、はじめてブラウン管に映し出されたものは？
① 富士山の写真　② カタカナの「イ」　③ 人の顔

【第2問】日本で最初に放送を始めた民放のテレビ局は？
① 日本テレビ　② TBS　③ フジテレビ

【第3問】街頭テレビに人が集まった時代。力道山が活躍したのは？
① 相撲　② 野球　③ プロレス

【第4問】力道山の得意技といえば？
① 空手チョップ　② 十六文キック　③ 卍（まんじ）固め

【第5問】昭和30年代の「三種の神器」。白黒テレビ・洗濯機と、もう1つは？
① アイロン　② 扇風機　③ 冷蔵庫

【第6問】昭和40年代の「新・三種の神器」。カラーテレビ・自動車と、もう1つは？
① 扇風機　② クーラー　③ 給湯器

今日の体操「テレビ体操」（座ったまま）

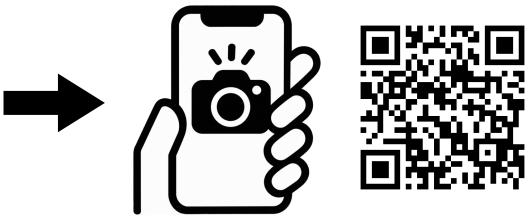
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② チャンネルを回す（左右10回ずつ）
右手を前に出し、昔のテレビのつまみを回すように、手首を「ガチャ、ガチャ」と左右にひねります。10回したら左手も。

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：番組の名前で足踏み
足踏みをしながら、順番に昔のテレビ番組の名前を1つずつ言います（例：「紅白歌合戦」）。思い出せないときは「パス」で次の人へ。

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