6月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **五輪旗制定記念日**
1914年のこの日、5色のオリンピック大会旗が制定された。

● **世界献血者デー**
国際赤十字・赤新月社連盟、世界献血団体連盟、国際輸血学会が2004年に制定。

● **映倫発足の日**
1949年のこの日、映画倫理規定管理委員会（映倫）が発足した。



五輪旗制定記念日にちなんで「オリンピッククイズ」

【第1問】五輪のマークの輪の色は、青・黄・緑・赤と、あと1色は？
① 白　② 黒　③ 金

【第2問】聖火リレーで、聖火を運ぶ道具を何というでしょう？
① トーチ　② ポーチ　③ コーチ

【第3問】日本が初めてオリンピックに参加したのは、何時代でしょう？
① 明治時代　② 大正時代　③ 昭和時代

【第4問】1964年の東京大会で金メダル、「東洋の魔女」と呼ばれたのは？
① 女子体操　② 女子水泳　③ 女子バレーボール

【第5問】1972年の札幌大会で、日本が金・銀・銅をひとりじめした競技は？
① スピードスケート　② スキージャンプ　③ フィギュアスケート

【第6問】昔、オリンピックの正式な種目だったのは、次のうちどれでしょう？
① すもう　② けん玉　③ 綱引き

今日の体操「応援体操」（座ったまま）

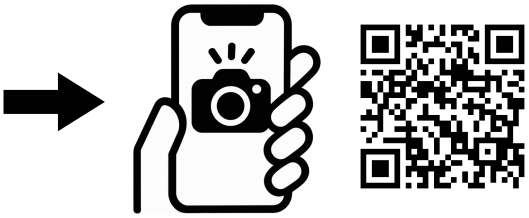
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 万歳（15回）
両手を体の横から大きく回して、頭の上で「ばんざい！」。声を出しながら15回。上がる高さは人それぞれでOK。

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：後出しじゃんけん
スタッフが「じゃんけんぽん」で手を出します。みなさんは、そのあとに勝つ手を出しましょう（例：スタッフがグーならパー）。10回できたら、次は負ける手で10回。

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