6月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



- **ボウリングの日**
  日本ボウリング場協会が1972年に制定。
- **らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日**
  厚生労働省が2009年より実施。
- **日韓条約調印記念日**
  1965年のこの日、「日韓基本条約」等の調印式が行われた。
- **かにの日**
  大阪のかに料理店「かに道楽」が1999年に制定。

ボウリングの日にちなんで「ボウリングクイズ」

【第1問】ボウリングで、ならべるピンは全部で何本でしょう？
① 10本　② 15本　③ 20本

【第2問】ボウリング1ゲームの、いちばん高い点数は何点でしょう？
① 200点　② 300点　③ 500点

【第3問】レーンの両わきにある、ボールが落ちるみぞを何というでしょう？
① ベター　② ビター　③ ガター

【第4問】1投目で残ったピンを、2投目で全部倒すことを何という？
① スペア　② ストライク　③ ホームラン

【第5問】幕末の1861年、日本で最初のボウリング場ができた町は？
① 東京　② 長崎　③ 函館

【第6問】昭和40年代のブームで「さわやか律子さん」と呼ばれた選手は？
① 樋口久子さん　② 岡本綾子さん　③ 中山律子さん

今日の体操「カニさん体操」（座ったまま）

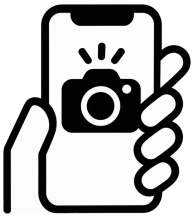
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② カニの横歩き（左右20回）
両手をカニのはさみのように胸の前でかまえ、「カニ、カニ」と言いながら、体重を右、左へ交互にかけて、体を横にゆらします。

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：はさみでチョキチョキ
両手でチョキを作り、足踏みをしながら、スタッフの「チョキ！」の合図で2回ずつはさみを開いたり閉じたりします。「グー！」のときは、はさみを閉じたまま止まります。

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