7月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ユネスコ加盟記念日**
1951年のこの日、日本が国連教育科学文化機関（ユネスコ）に加盟した。

● **一年の折り返しの日**
一年のちょうど真ん中の日。

● **たわしの日**

● **蛸の日**
蛸研究会が制定。

ユネスコ加盟記念日にちなんで「世界の名所クイズ」

【第1問】パリのエッフェル塔は、何に合わせて建てられたでしょう？
① 万国博覧会　② オリンピック　③ 王さまの誕生日

【第2問】エジプトのピラミッドのそばにある、人の顔とライオンの体の像は？
① シーサー　② スフィンクス　③ こま犬

【第3問】中国の「万里の長城」。全部の長さは、およそどれくらい？
① 約200キロ　② 約2000キロ　③ 約2万キロ

【第4問】ニューヨークの「自由の女神」は、どこの国から贈られたでしょう？
① イギリス　② フランス　③ スペイン

【第5問】イタリアの「ピサの斜塔」。もとは何のための建物でしょう？
① お城　② 灯台　③ 教会の鐘をつく塔

【第6問】インドのタージ・マハルは、王がだれのために建てたでしょう？
① 亡くなったお妃（きさき）　② 自分の母　③ 戦の神さま

今日の体操「世界旅行体操」（座ったまま）

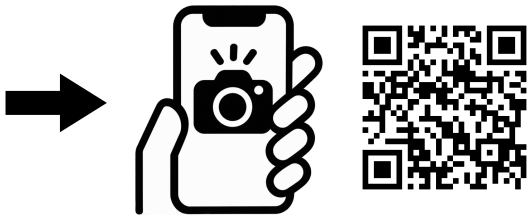
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大きく足踏み（40歩）
ももを高く上げて足踏みし、腕も前後に大きく振ります。10歩ごとに、行ってみたい国の名前を1つ言いましょう。

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：国の名前リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ国の名前を1つ言います（例：アメリカ→フランス→中国）。前の人と同じ国は言えません。出てこないときは「パス」でかまいません。2周したら終わりです。

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