7月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **『海遊館』が開館した日**
  1990年7月20日、大阪の水族館『海遊館』が開館しました。
- **月面着陸の日**
  1969年のこの日、アポロ11号が月面の「静かの海」に着陸し、人類が初めて月面に降り立った。
- **ハンバーガーの日**
  日本マクドナルドが1996年に制定。

海遊館の開館日にちなんで「海の生きもの漢字クイズ」

【第1問】「秋刀魚」は、何と読むでしょう？
① さんま　② さより　③ さわら

【第2問】「河豚」は、何と読むでしょう？
① かじか　② ふぐ　③ かわはぎ

【第3問】「烏賊」は、何と読むでしょう？
① たこ　② えび　③ いか

【第4問】海遊館の人気者。世界でいちばん大きな魚は何でしょう？
① ジンベエザメ　② マグロ　③ マンボウ

【第5問】「公魚」は、何と読むでしょう？
① いわし　② わかさぎ　③ にしん

【第6問】「海星」は、何と読むでしょう？
① うに　② なまこ　③ ひとで

今日の体操「月面歩行体操」（座ったまま）

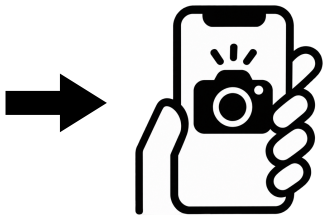
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ゆっくり大きく足を上げる（20歩）
月の上を歩くつもりで、ももを高く上げ、3つ数えながらゆっくり下ろします。腕もゆっくり大きく振って20歩。

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：目で追いながら手で丸
スタッフが片手をゆっくり大きく動かします。みなさんは目だけでその手を追いながら、自分の手は空中に大きな丸をかき続けます。30秒ほど。

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