10月28日 今日は何の日クイズ

お名前

できたら○

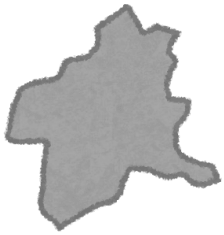


今日は何の日

● **群馬県 県民の日**
群馬県が1985（昭和60）年3月30日に制定。

● **速記記念日**
日本速記協会が制定。

● **岐阜県地震防災の日**
「岐阜県地震防災対策推進条例」に基づき2005（平成17）年に制定。



群馬県民の日にちなんで「上州ぐんまクイズ」

【第1問】群馬県の県庁がある市はどこでしょう？
① 高崎市　② 前橋市　③ 桐生市

【第2問】群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」は、何の動物でしょう？
① 牛　② 馬　③ クマ

【第3問】群馬県の高崎市が産地として知られる、縁起物はどれでしょう？
① こけし　② まねきねこ　③ だるま

【第4問】365段の石段で知られる、群馬県の温泉はどこでしょう？
① 草津温泉　② 四万（しま）温泉　③ 伊香保（いかほ）温泉

【第5問】信越線の横川駅で売られている名物駅弁は、「峠の○○」。○○は？
① 釜めし　② 牛めし　③ たいめし

【第6問】「上州名物、かかあ天下と○○」。○○に入るのは？
① からっ風　② 雪おろし　③ 夕立ち

今日の体操「かるた体操」（座ったまま）

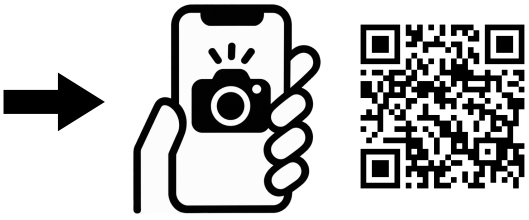
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 札を取る（左右10回ずつ）
目の前の札をパッと取るつもりで、腕をすばやく前にのばし、手のひらでおさえます。ゆっくりもどして、また取る。右、左とかわりばんこに。

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：群馬のものだけ取る
足踏みをしながら、スタッフが言葉を言います。群馬のもの（例：こんにゃく、草津温泉）ならパッと手を前に出して取り、ちがうもの（例：たこ焼き）なら手はひざのまま。

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