11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

● **阪神タイガース記念日**
タイガース後援会等が制定。

● **タイツの日**
株式会社エムアンドエムソックスが2009年に制定。

● **習字の日**
日本習字教育財団が2013年に制定。



阪神タイガース記念日にちなんで「大阪府クイズ」

【第1問】通天閣にまつられ、足の裏をなでると福が来るといわれる神様は？
① ビリケンさん　② えべっさん　③ 大黒さん

【第2問】豊臣秀吉が建てたお城は、どれでしょう？
① 安土城　② 大阪城　③ 江戸城

【第3問】1970年の大阪万博の「太陽の塔」。デザインしたのはだれ？
① 手塚治虫　② 山下清　③ 岡本太郎

【第4問】江戸時代、全国の米や品物が集まった大阪は「天下の○○」と呼ばれた？
① お城　② 玄関　③ 台所

【第5問】日本でいちばん大きい古墳「仁徳天皇陵古墳」がある市は？
① 堺市　② 大阪市　③ 東大阪市

【第6問】阪神の応援歌「六甲おろし」。六甲とは何のこと？
① 川　② 山　③ 海

今日の体操「野球応援体操」（座ったまま）

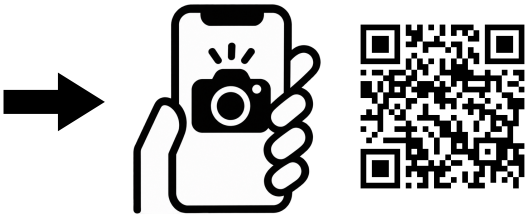
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② バットを振る（左右5回ずつ）
両手を組んでバットを持ったつもりで、こしから上をゆっくり左右にひねります。打ったつもりで、最後まで振りきりましょう。

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：応援の手拍子
足踏みをしながら、スタッフの「それっ」の合図で「パパパン、パパパン、パパパン、パン」と手をたたきます。足は止めずに、手だけでリズムを。3回くり返しましょう。

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