12月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● 地下鉄記念日

地下鉄記念日にちなんで「地下鉄なつかしクイズ」

【第1問】昭和2年、東京ではじめて地下鉄が走ったのは、どこからどこまで？

① 新橋～横浜　② 上野～浅草　③ 東京～品川

【第2問】その地下鉄は、今の何線でしょう？

① 丸ノ内線　② 日比谷線　③ 銀座線

【第3問】開通したとき、地下鉄の運賃はいくらだったでしょう？

① 1銭　② 10銭　③ 1円

【第4問】開通したころの改札は、どんなものだったでしょう？

① 硬貨を入れると棒が回る改札

② 駅員さんが切符を切る改札

③ カードをかざす改札

【第5問】「地下鉄の電車はどこから入れたの？」の漫才で人気になった夫婦は？

① ミヤコ蝶々・南都雄二　② 正司敏江・玲児　③ 春日三球・照代

【第6問】大阪ではじめて走った地下鉄は、今の何線でしょう？

① 御堂筋線　② 堺筋線　③ 四つ橋線

今日の体操「おもちの前の体操」（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 あごを引いてごっくん（5回）

背すじをのばし、あごを軽く引いて、つばを「ごっくん」と飲みこみます。のどぼとけが上がって下がるのを、指でそっと確かめます。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

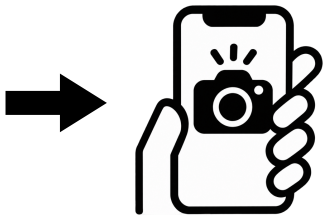
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：かんで、数えて、ごっくん

足踏みをしながら、おもちを食べるつもりで口を動かしてかみます。みんなで「1・2・3…10」と数え、10回かんだら「ごっくん」。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