まいにち元気道場　脳トレプリント

1週間分の宿題セット

好きなプリントを 7枚えらんで、1日1枚。

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　はじめた日　　月　　日

つかいかた

1. かごから、好きなプリントを7枚えらびます（同じ種類でもOK）。
2. 1日1枚。どれを、どの順番でやるかは、自分で決めましょう。
3. やったら、下の表に書きこんで〇。答えは 次の教室で。

作業療法士から ひとこと

どれを、どの順番でやるか、自分で決めることも脳のトレーニングです。予定を立てて、そのとおりに進める力（段取りする力）を使います。

やったら 書きこみましょう

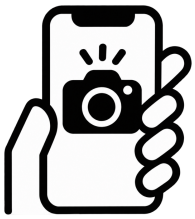
何日目	月　日	ジャンル	できたら〇
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯

ジャンルは 書かなくても大丈夫です（書いておくと、ふり返りに便利です）

脳トレや体操を動画で楽しみたい方は、アプリ「まいにち元気道場」で 450本以上の動画が見られます

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 計算ミックス

むずかしさ
★★☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ ◯

■ ＋・－・×が まざっています。記号をよく見て 計算しましょう。

(1) 47 + 36 = ＿＿＿　(2) 82 − 57 = ＿＿＿　(3) 23 × 4 = ＿＿＿

(4) 71 − 38 = ＿＿＿　(5) 58 + 27 = ＿＿＿　(6) 16 × 5 = ＿＿＿

(7) 18 × 7 = ＿＿＿　(8) 39 + 45 = ＿＿＿　(9) 63 − 29 = ＿＿＿

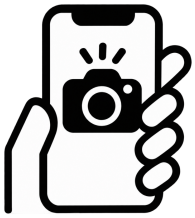
(10) 90 − 46 = ＿＿＿　(11) 32 × 3 = ＿＿＿　(12) 66 + 57 = ＿＿＿

(13) 28 + 74 = ＿＿＿　(14) 45 × 3 = ＿＿＿　(15) 54 − 18 = ＿＿＿

ねらい：＋－×の切りかえと、数を覚えておく力を使います。
声かけ：『記号をよく見て。1問ずつ、ゆっくりどうぞ』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

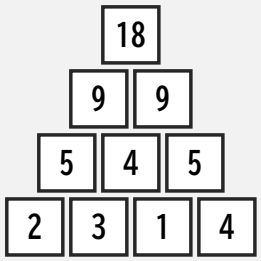
＿＿日目 たし算ピラミッド

むずかしさ ★★★

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

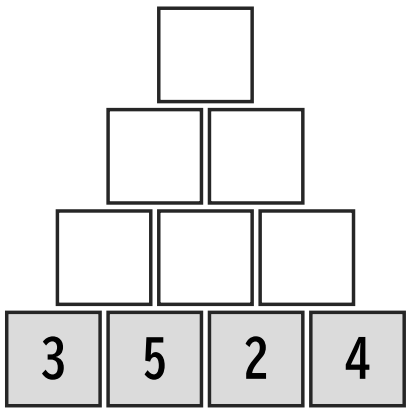
■ となりどうしの数を たすと、上の段の数になります。

（れい）

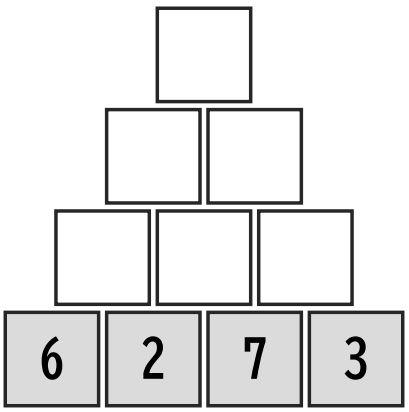


2＋3＝5　のように、下の2つをたして、上のマスに書きます。はじめから数字が書いてある（灰色の）マスもあります。空いているマスを うめましょう。

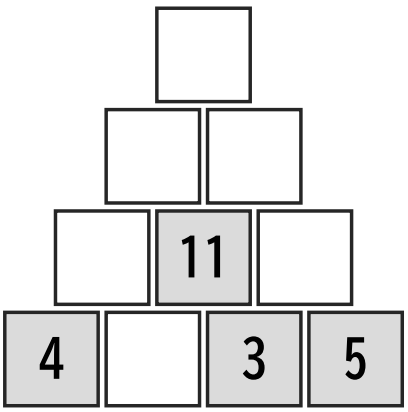
(1)



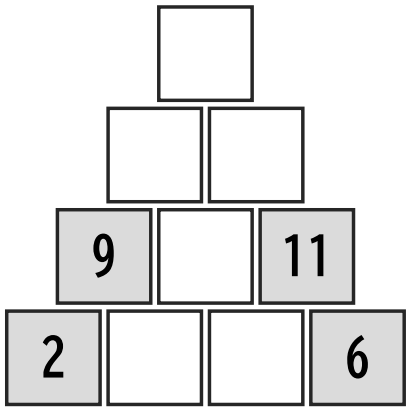
(2)



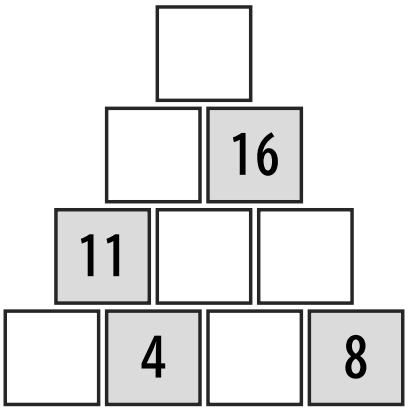
(3)



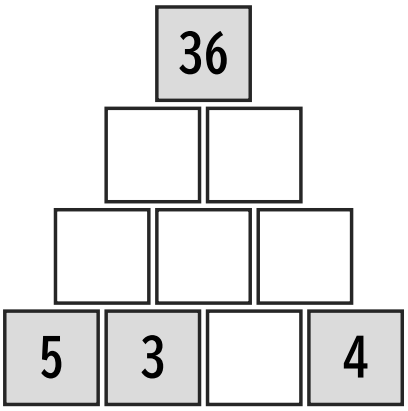
(4)



(5)



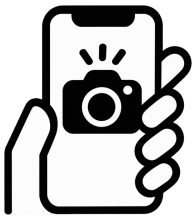
(6)



ねらい：先を読む力と、計算する力を使います。
声かけ：『下から順に。分かるところから埋めてみましょう』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 100マス計算

むずかしさ
★★☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 左の数と上の数を たして、交わるマスに書きましょう。

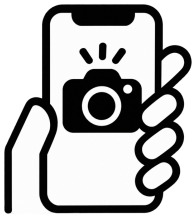
＋	3	7	1	9	4	0	6	2	8	5
6										
2										
9										
4										
7										
1										
8										
3										
0										
5										

かかった時間　（　　）分（　　）秒 できた数　（　　）こ

ねらい：続ける集中力と、すばやく計算する力を使います。
声かけ：『時間を書いておくと、次にくらべられますよ』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 お買い物の計算

むずかしさ ★★☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 八百屋さんで お買い物。値段を見て 答えましょう。

八百屋さんの 値段

だいこん 1本	160円	はくさい 1こ	230円
りんご 1こ	120円	トマト 1ふくろ	380円
さつまいも 1本	150円	しいたけ 1パック	250円

(1) だいこん1本と はくさい1こ。
合わせて いくら？　答え ＿＿＿＿ 円

(2) りんごを 3こ 買うと、いくら？　答え ＿＿＿＿ 円

(3) さつまいも2本と トマト1ふくろ。
合わせて いくら？　答え ＿＿＿＿ 円

(4) (3)を 1000円札で はらうと、
おつりは いくら？　答え ＿＿＿＿ 円

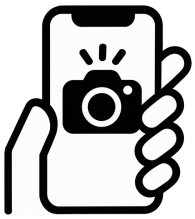
(5) 500円で、りんごは
いくつまで 買えますか？　答え ＿＿＿＿ こ

(6) さいふに 100円玉3まい、50円玉3まい、
10円玉5まい。全部で いくら？　答え ＿＿＿＿ 円

ねらい：買い物の場面を思いうかべ、計算する力を使います。
声かけ：『おつりは、どう数えていましたか？』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 難読漢字

むずかしさ ★★★

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 読めますか？ 漢字の読み方を、ひらがなで書きましょう。

(1) **南瓜**（野菜）
よみ ［　　］

(2) **牛蒡**（野菜）
よみ ［　　］

(3) **慈姑**（野菜）
よみ ［　　］

(4) **蕪**（野菜）
よみ ［　　］

(5) **鱈**（魚）
よみ ［　　］

(6) **鰤**（魚）
よみ ［　　］

(7) **公魚**（魚）
よみ ［　　］

(8) **河豚**（魚）
よみ ［　　］

(9) **長万部**（地名・北海道）
よみ ［　　］

(10) **放出**（地名・大阪）
よみ ［　　］

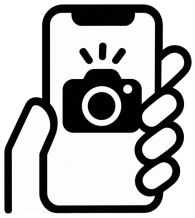
(11) **時雨**（むかしのことば）
よみ ［　　］

(12) **師走**（むかしのことば）
よみ ［　　］

ねらい：むかし覚えた漢字の記憶を、たどる力を使います。
声かけ：『読めた字を、声に出して読んでみませんか』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 共通漢字

むずかしさ ★★☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 3つの□には、同じ漢字が1字入ります。□に入る字は？

（れい）　□手　□足　左□　→「右」（右手・右足・左右）

(1) 書□　□具　近□　答え □

(2) 初□　□国　□解け　答え □

(3) 和□　□芝居　色□　答え □

(4) 番□　□柱　□室　答え □

(5) 気□　□屋　□器　答え □

(6) 植□　□枯らし　並□　答え □

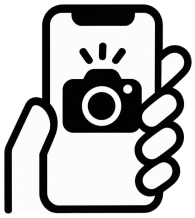
(7) 誕□　□活　先□　答え □

(8) 昔□　□題　会□　答え □

ねらい：言葉をいくつも思いうかべ、くらべる力を使います。
声かけ：『ひとつ分かると、ほかの問題も見えてきますよ』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 ことわざ・四字熟語

むずかしさ ★★☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ □に入る字を書いて、ことわざ・四字熟語を完成させましょう。

【ことわざ】

(1) 石の上にも□年　ヒント：がまん強く続ければ…

(2) □も木から落ちる　ヒント：木登りが上手な動物

(3) 急がば□れ　ヒント：遠まわりが かえって早い

(4) □の耳に念仏　ヒント：人を乗せて走る動物

(5) 塵も積もれば□となる　ヒント：高くて大きいもの

(6) □は口ほどに物を言う　ヒント：顔の一部

【四字熟語】

(7) 一□一会

(8) 十人十□

(9) 温□知新

(10) 自□自賛

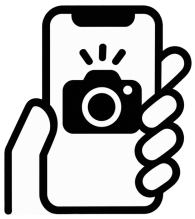
(11) 起□転結

(12) 以心□心

ねらい：長く覚えている言葉を、思い出す力を使います。
声かけ：『このことわざ、どんな場面で使いましたか？』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 脳トレぬりえ

むずかしさ
★☆☆

月　　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ ◯



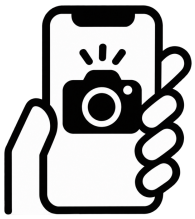
■ **塗りかたの決まり：**かぼちゃは 緑かオレンジ色、トマトは 赤。ほかは お好きな色で。

■ **数えてみましょう： かぼちゃは（　　）こ　キャベツは（　　）こ**

ねらい：決まりを覚える力と、手指の細かな動きを使います。
声かけ：『どの野菜がお好きですか？ 好きな色でどうぞ』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 まちがい探し

むずかしさ ★★☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 左と右の絵で ちがうところを さがして、右の絵に○をつけましょう。

問題1 「昔ながらの理髪店」 ちがいは 4つ

もとの絵



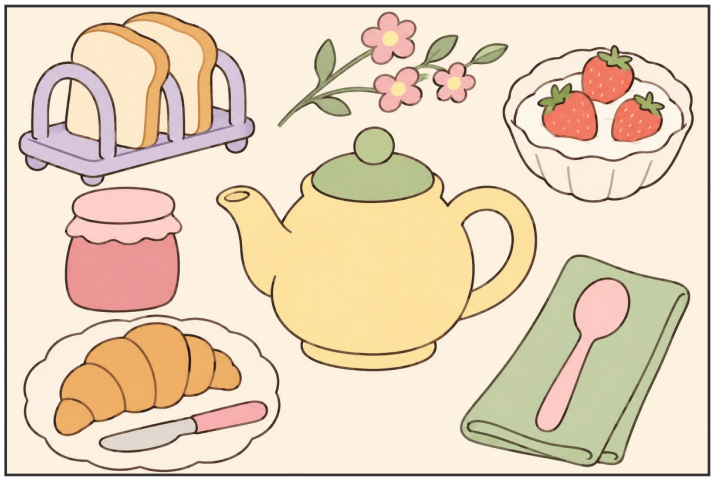
ちがいのある絵（ここに○）



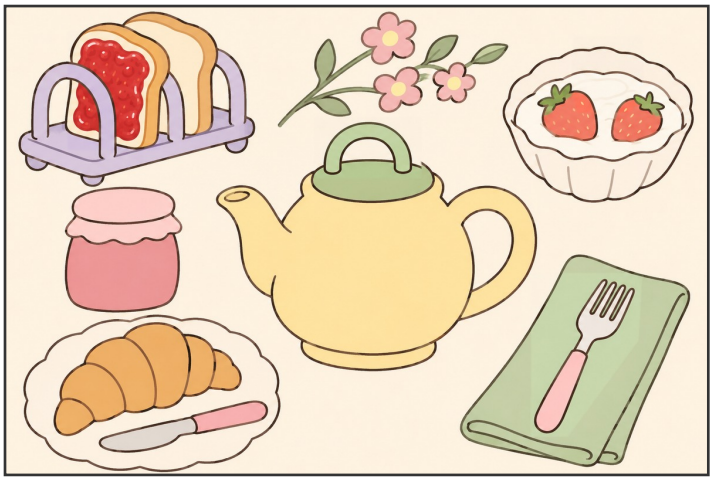
見つけた数（　　）こ

問題2 「休日の朝ごはん」 ちがいは 4つ

もとの絵



ちがいのある絵（ここに○）



見つけた数（　　）こ

ねらい：2つの絵を見くらべ、ちがいを見つける力を使います。
声かけ：『左上から順番に見ていくと、見つけやすいですよ』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 声に出して解く①

むずかしさ
★★☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ いすに深く座って、声に出しながら解きましょう。

A 数字を声に出して読みます。「3」で手をたたき、「7」でひざをたたきましょう。

2	8	3	6	7	2	3
7	9	1	4	2	4	1
3	7	1	2	7	6	3
8	3	2	5	4	1	8

「3」は（　　）こ　「7」は（　　）こ　ありました。

B 1から30まで、声に出して数えます。3・6・9…（3の倍数）のときに、手をたたきましょう。

手をたたいたのは、何回？　（　　）回

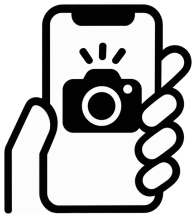
C 「ねこ」から声に出してしりとり。書いてつなげましょう。

ねこ → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿

ねらい：2つのことを同時にこなす力（切りかえ）を使います。
声かけ：『いっしょに。はい、いち、に、さん！』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 声に出して解く②

むずかしさ ★★★

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ いすに深く座って、声に出しながら解きましょう。

A 足ぶみしながら、数字を声に出して読みます。「2」で手をたたく、「5」でひざをたたく、「8」でばんざい。

6	5	7	2	7	2	3	8
7	8	3	4	9	4	5	7
2	5	4	8	5	6	7	9
9	2	9	3	6	7	8	2

「2」は（　　）こ　「5」は（　　）こ　「8」は（　　）こ

B 足ぶみしながら、50から3ずつ引いて、声に出して書きましょう。

50								

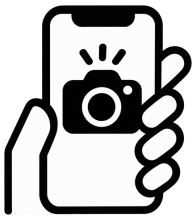
C 果物の名前を、声に出して言いながら、指を1本ずつ折りましょう。

いくつ言えましたか？　（　　）こ　10こ言えたら すばらしい！

ねらい：体を動かしながら、同時に考える力を使います。
声かけ：『足ぶみが止まっても大丈夫。声を大事に』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 口の体操

むずかしさ
★☆☆

＿＿月＿＿日　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ いすに深く座って、鏡を見ながらやってみましょう。

★ 食事の前がおすすめです。はじめは少ない回数からで大丈夫。
★ 痛い・むせる・体調がすぐれないときは、休みましょう。

❶ 舌でほっぺを押す　左右5回ずつ
口を閉じて、舌でほっぺの内側を押す（右・左）
できたら○

❷ 舌でぐるり　右回り・左回り3回ずつ
口を閉じて、舌で歯ぐきの外側をぐるっとなぞる
できたら○

❸ 早口言葉　各3回
「生麦 生米 生卵」「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」
「となりの客は よく柿食う 客だ」
できたら○

❹ ほっぺのマッサージ　10回
指をほっぺに当てて、上の奥歯のあたりを くるくる回す
できたら○

❺ 「パ」「タ」「カ」を10秒ずつ　各1回
時計を見ながら「パパパ…」と10秒。言いながら、下の枠に点を打って数える
できたら○

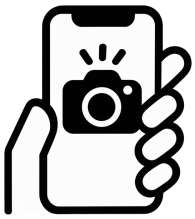
⑤の記録：10秒で言えた回数（点を打ってから数えましょう）

パ	タ	カ
（　　）回	（　　）回	（　　）回

ねらい：舌や唇の動きと、笑い声を大切にします。
声かけ：『早口言葉、いっしょに。かんでも大丈夫』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 1年の行事

むずかしさ ★★☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 1年の行事の問題です。答えを書きましょう。

(1) 1月7日に食べる、7種類の青菜などが入ったおかゆは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(2) 節分に「鬼は外、福は内」と言いながら まくものは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(3) 3月3日のひな祭りは「○の節句」。○に入る花は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(4) 5月5日のこどもの日。お風呂に入れる葉は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(5) 7月7日の七夕。願いごとを書いて 笹に飾る紙は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(6) 夏の「土用の丑の日」に食べる習わしがある魚は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

(7) 十五夜のお月見に供える、丸いおだんごは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

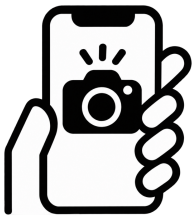
(8) 大みそかに食べる、細く長い食べ物は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿

ねらい：行事の記憶をたどり、言葉を思い出す力を使います。
声かけ：『どの行事が、いちばん思い出に残っていますか？』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

＿＿日目 思い出

むずかしさ
★☆☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ 思い出してみましょう。書けるところまでで大丈夫です。

1. 子どものころの 遠足や運動会で、心に残っていることは？

2. 子どものころ、家の手伝いで よくしたことは？

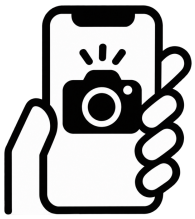
3. 子どものころ、よく食べた ふるさとの味は？

4. これから 楽しみにしていることは 何ですか？

ねらい：むかしの記憶を思い出し、文章にする力を使います。
声かけ：『その思い出、もう少し聞かせてください』

アプリはこちら

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」は 1か月無料でお試しできます



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・教室の中でコピーしてお使いいただけます