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

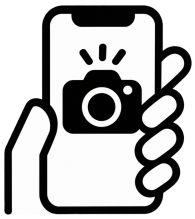
何日目	月　日	ジャンル	できたら〇
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯
（　　）日目	月　　日	【　　】	◯

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