

# 家でできる簡単脳トレ

## 手を使ったグーパー体操

- ・右手を前に出してパーをします。
- ・左手は胸につけてグーにします。



左右の手を入れ替え  
交互に繰り返します

## 逆手・手を使ったグーパー体操

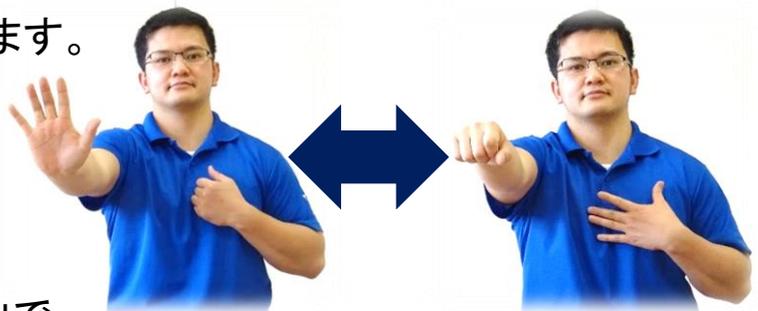
- ・右手を前に出してグーをします。
- ・左手は胸につけてパーにします。



左右の手を入れ替え  
交互に繰り返します

## 両手を使ったグーパー体操「うさぎとかめ編」

- ・右手を前に出してパー、  
左手は胸に置いてグーにします。
- ・歌に合わせて手を  
前後に動かします。
- ・もしもしかめよ かめさん「よ」で  
グーとパーを入れ替えます。



※痛みのない範囲で行いましょう