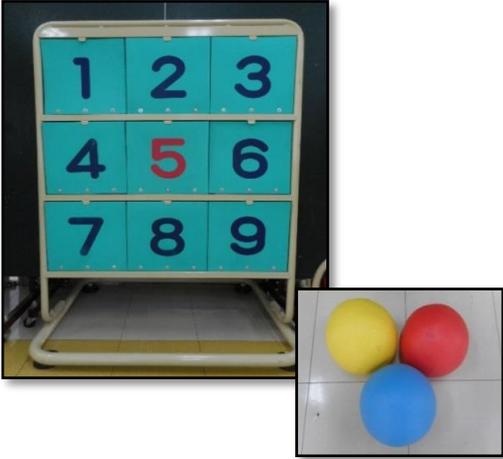
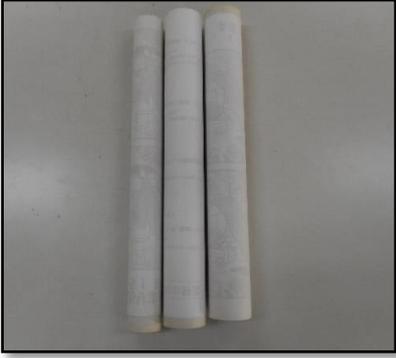


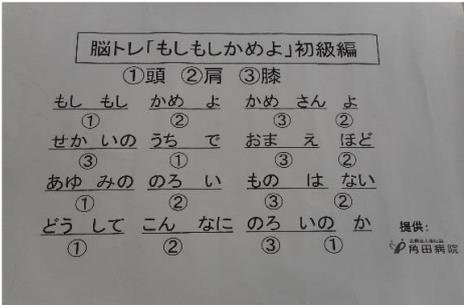
No.	運動編	
1	<p>★ストラックアウト★</p> 	<p>●ソフトで安全な的を使った的抜きゲームです。 射貫いた数字の合計や枚数で勝負したり、投げる距離を変えてみるのも良いですね。 どなたでも簡単に楽しめます。</p> <p>【貸出】</p> <p>①ストラックアウト1セット (縦130センチ、横90センチ)</p> <p>②ピラティスボール5個</p>
2	<p>★輪投げ★</p> 	<p>●1から9までの数字が書いてある支柱に輪を投げます。点数を競うのも良いですね。</p> <p>【貸出】</p> <p>①支柱</p> <p>②投げわ 10本</p> 
3	<p>★ピラティスボール★</p> 	<p>●座ったり、弾んだり、乗ってバランスとったりできるボールです。手軽にストレッチができると人気です。</p> <p>【貸出】</p> <p>①ピラティスボール(個数は要相談)</p> <p>②ボールを使った運動資料</p>

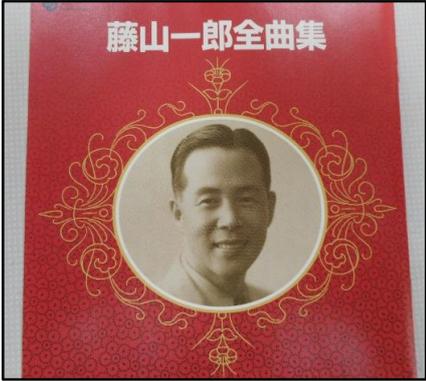
No.	運 動 編	
4	<p style="text-align: center;">★ボーリング★</p> 	<p>●マットのレーンにボールを転がしてピンを倒します。 ピンもボールも小さいので、老若男女問わず遊べます。</p> <p>【貸出】</p> <p>①ピン 10個 ②専用ボール 2個(赤、白) ③ボーリング用マット</p>
5	<p style="text-align: center;">★お手玉★</p> 	<p>●昔懐かしい遊びを思い出しながら脳活性化トレーニングが行えます。投げたり握ったりとボールの代わりにも使えます。</p> <p>【貸出】</p> <p>①お手玉(個数は要相談) ②お手玉を使ったレクリエーション 1冊</p>
6	<p style="text-align: center;">★玉入れ★</p> 	<p>●運動会でおなじみの玉入れです。玉はお手玉です。 座って投げ入れることもできますので、どなたでも楽しめます。</p> <p>【貸出】</p> <p>①かご(手持ちタイプ・取り外し可能) 1個 ②お手玉(個数は要相談)</p> 

No.	運動編	
7	<p style="text-align: center;"><b>★ラップの芯 ★</b></p> 	<p>●身近にあるラップの芯で簡単に運動ができます。振ったり、回したり、こすったりとやり方次第で様々な効果があります。ぜひ試してください。</p> <p><b>【貸出】</b></p> <p>①ラップの芯(本数は要相談)</p> <p>②ラップの芯を使った運動資料</p>
8	<p style="text-align: center;"><b>★DVD・CD★</b></p> <p>(ミムリン体操・振りこまないで体操)</p> 	<p>●美里町独自の体操です。ぜひ覚えて皆で踊りましょう！！</p> <p><b>【貸出】</b></p> <p>①ミムリン体操DVD</p> <p>②ふりこまないで体操DVD</p> <p>③ミムリン体操・ふりこまないで体操CD</p>
9	<p style="text-align: center;"><b>★缶釣り★</b></p> 	<p>●スチール缶を利用した缶釣りです。缶の裏には数字が書かれている磁石も貼れるので、釣り上げた缶の数字を足して競うのも良いですね。</p> <p><b>【貸出】</b></p> <p>①缶                    30 個</p> <p>②釣り竿                2本</p> <p>③缶を入れる箱       2箱</p>

No.	運動編															
10	<p style="text-align: center;">★絵本★</p> 	<p>●昔話や童話の絵本です。音読をすると脳活性トレーニングにもなります。</p> <p>【貸出：本の種類】</p> <table border="0"> <tr> <td>①したきりすずめ</td> <td>⑧かぐやひめ</td> </tr> <tr> <td>②一休さん</td> <td>⑨おむすびころりん</td> </tr> <tr> <td>③つるのおんがえし</td> <td>⑩赤ずきん</td> </tr> <tr> <td>④うさぎとかめ</td> <td>⑪金太郎</td> </tr> <tr> <td>⑤ももたろう</td> <td>⑫3ひきのこぶた</td> </tr> <tr> <td>⑥花さかじいさん</td> <td>⑬うらしまたろう</td> </tr> <tr> <td>⑦一寸ぼうし</td> <td>⑭したきりすずめ</td> </tr> </table> <p>※すべて2冊ずつあります。</p>	①したきりすずめ	⑧かぐやひめ	②一休さん	⑨おむすびころりん	③つるのおんがえし	⑩赤ずきん	④うさぎとかめ	⑪金太郎	⑤ももたろう	⑫3ひきのこぶた	⑥花さかじいさん	⑬うらしまたろう	⑦一寸ぼうし	⑭したきりすずめ
①したきりすずめ	⑧かぐやひめ															
②一休さん	⑨おむすびころりん															
③つるのおんがえし	⑩赤ずきん															
④うさぎとかめ	⑪金太郎															
⑤ももたろう	⑫3ひきのこぶた															
⑥花さかじいさん	⑬うらしまたろう															
⑦一寸ぼうし	⑭したきりすずめ															
11	<p style="text-align: center;">★間違いさがし★</p> 	<p>●上と下の絵を見比べて、間違いを探す簡単な脳活性トレーニングです。 基本的なものは間違いが7ヶ所あります。 (1ヶ月ごとに新しいものになります。)</p> <p>また、難易度の難しい間違い探しも用意をしておりますので、挑戦してみてください。</p>														
12	<p style="text-align: center;">★はた揚げゲーム★</p> 	<p>●赤上げて！白上げないで～赤下げる！というかけ声に合わせて赤と白の旗を上げ下げするシンプルなゲームです。</p> <p>【貸出】</p> <p>①赤と白の旗40本ずつ</p>														

No.	脳トレーニング・ゲーム 編	
13	<p data-bbox="347 271 767 327">★パタカラうちわ★</p> 	<p data-bbox="847 255 1474 416">●「パ」「タ」「カ」「ラ」という文字が書いてあるうちわです。 ※舌、唇、表情筋などの衰えを楽しく予防・改善する体操です！</p> <p data-bbox="847 461 1190 658">【効果】 パ:唇を閉じる動き タ:舌の前方への動き カ:舌の後方への動き ラ:舌の上方への動き</p> <p data-bbox="847 703 1497 819">【貸出】 うちわ2本。「パ」「カ」で両面、「タ」「ラ」で両面書かれています。大きいサイズです。</p>
14	<p data-bbox="347 925 791 981">★割りばしゲーム★</p> 	<p data-bbox="847 909 1497 1189">●ペットボトルに入っている割りばしを全部出す→戻すの動作を行う指の運動です。 一度に全ての割りばしは出せないの、コツが必要です。 チームになって競争をすると盛り上がりまますよ！！</p> <p data-bbox="847 1234 1469 1312">【貸出】 ①割りばしが入っているペットボトル3本</p>
15	<p data-bbox="312 1536 810 1592">★ピンポン玉ゲーム★</p> 	<p data-bbox="847 1525 1497 1603">●紙コップの中にピンポン玉を入れて、隣の人に送っていくゲームです。</p> <p data-bbox="847 1648 1246 1760">【貸出】 ①紙コップ 人数に応じて ②ピンポン玉 20個</p>

No.	脳トレーニング・ゲーム 編	
16	<p style="text-align: center;"><b>★はさみ★</b></p> 	<p>●ハサミで切ることは、指先の複雑な動きをするので、脳の活性化につながります。 一枚のカレンダーを好きな形に切って、パズルにするなど様々な遊び方があります。</p> <p><b>【貸出】</b> ①ハサミ 40個</p>
17	<p style="text-align: center;"><b>★郷土カルタ★</b></p> 	<p>●みなさん1度は目にしたことがあるカルタです。カルタ遊びをした後に、取り札の後ろに書いてある解説を読むと、美里の事がもっとよく解りますよ！</p> <p><b>【貸出】</b> ①郷土かるた4セット</p>
18	<p style="text-align: center;"><b>★脳トレ用紙★</b> (大判サイズ)</p> 	<p>●大判ですので、前に貼って皆で行うことができます。</p> <p><b>【貸出】</b> ・「もしもしかめよ」初級 ・「もしもしかめよ」中級 ・指数え歌</p> <p>各1枚ずつ</p>

No.	脳トレーニング・ゲーム 編	
19	<p style="text-align: center;"><b>★歌謡曲CD★</b></p> 	<p>●懐かしの歌謡曲のCDです。歌う事で、お口の体操にもなり肺活量もアップ！脳も活性化します。</p> <p><b>【貸出】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①昭和歌謡曲のCD(ベストヒット集など)</li> <li>②歌詞カード</li> <li>③CDデッキ</li> </ol>
20	<p style="text-align: center;"><b>★DVD★</b> (介護予防・交通安全等)</p> 	<p>●介護予防の方法や交通安全に関するDVDです。サロンでの休憩タイムに皆で鑑賞する事もオススメです。</p> <p><b>【貸出DVD】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①元気宣言! おおらか生活</li> <li>②介護予防でいつまでも元気!</li> <li>③ストップ! 振り込め詐欺</li> <li>④いつまでの安心して暮らすために ～高齢者の交通安全～</li> </ol> <p style="text-align: right;">など</p> <p>※すべてDVDとなっています。</p>
21	<p style="text-align: center;"><b>★レクリエーション本①★</b></p> 	<p>●お手玉、新聞、100円グッズを使って行えるレクリエーションの本です。ご活用下さい。</p> <p><b>【貸出】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①お手玉を使ったレクリエーション</li> <li>②新聞レク</li> <li>③じゃんけんレク</li> <li>④格安極上レク</li> </ol>

No.

脳トレーニング・ゲーム 編

22

★レクリエーション本②★



●参加者のみなさんで簡単に楽しくできるレクリエーションの本です。ご活用下さい。

【貸出】

- ①今日の歌ネタレクネタ話ネタ365
- ②レク王参上