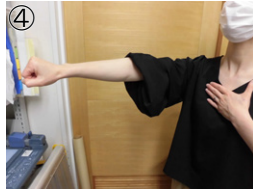




グーパー体操

- ① 右手をパーで前に出し、左手をグーにして胸に付けます。
- ② 右手をグーにして胸に付け、左手をパーにして前に出します。同時に動かしましょう。
- ③ ①②を数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら前に出す手をグー、胸に付ける手をパーに変えてやってみましょう。

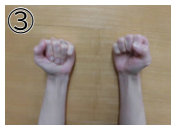
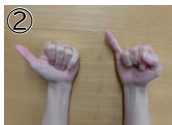


グー・チョキ・パー

- ① 両手でグーを作ります。
- ② 「グー・チョキ・パー」と言いながら、右手はグー・チョキ・パーを繰り返します。
- ③ 同時に、左手でグー・パーを繰り返します。
- ④ 慣れてきたら右手と左手を変えてやってみましょう。

親小指ゲーム

- ① 両方の手のひらを自分に向けて胸の前に出し、軽く手を握ります。
- ② 左手の親指と右手の小指を同時に立てます。
- ③ 出している指を戻します。
- ④ 左手の小指と右手の親指を同時に立てます。
- ⑤ ②③④を繰り返します。
- ⑥ 慣れてきたら③を省略して②と④を繰り返してみましょう。



新型コロナウイルス感染症拡大の影響から自宅で過ごす時間が多くなると、体だけではなく脳も運動不足になりがちです。そこで今回は、1人でできる簡単な手遊び

をご紹介します。すぐにはできなくても大丈夫です。考えながら手を動かしてみるだけで脳が活性化されます。簡単手遊びで生き生き脳を作りましょう。

簡単♪

手遊びで生き生き脳に

～出前講座「ふれあいゲームでウキウキ」より～

ポイント

全体をバランスよく使うことで脳は活性化します。右手と左手で別々の動きをするよう心掛けましょう。



放送大学10月生募集

放送大学では、2020年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など幅広い分野を学べます。

■出願期間…(第1回)8月31日(月)まで、(第2回)9月15日(火)まで

【大学説明会】

■とき…8月9日(日)13時30分～15時

■ところ…奥州市文化会館Zホール(奥州市水沢佐倉河石橋41)

【オープンキャンパス】

■とき…8月1日(土)・2日(日)、9月5日(土)・6日(日)10時～11時30分

■ところ…放送大学岩手学習センター(盛岡市上田三丁目18-8)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合がありますのでお問い合わせください。

■資料請求(無料)・問い合わせ…放送大学岩手学習センター(☎019-653-7414)

放送大学



放送大学イメージキャラクター
まなびー

生涯学習センター休館日

●7月15日(水) ※毎月第3水曜日は休館日です