

(第18回) 12月 2日

1. 本山式筋トレ

5分39秒

筋肉集中編：背骨を支える筋肉「脊柱起立筋」



背骨の周りの筋肉：脊柱起立筋

(せきちゅうきりつきん) をトレーニングします。
脊柱起立筋は背骨を支える大事な筋肉です。
弱くなると腰痛にもなります。鍛え上げて
いきましょう。

2. 頭の運動

7分06秒

指の運動



今回は指を使った運動です。
様々な指の形を作り左と右で違う動きをして
いきます。慣れない動きをすることにより
脳に刺激を与えます。

3. 音楽プログラム

7分00秒

歌おう フォスター 「主人は冷たい土の中に」



今回はどこかで聞いた事がある曲「あるじは冷たい土の中に」を歌います。
ゆっくりゆったり歌いましょう。

(第19回) 12月 5日

1. GO! トレ

6分43秒

有酸素運動：リズムでトライ♪



リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせに
挑戦する有酸素運動です。
楽しみながら体を動かしていきましょう！

2. 頭の運動

4分55秒

左手は上下・右手は△



左手と右手を使って同時に異なる動きをします。
様々な動きをする事により脳に刺激を与えます。

3. 脳活性アートARTMaN

19分20秒

雪景色を描く



ボンドと絵具を使って雪景色を描きます。
浮き出るような雪景色が描けます。

【用意するもの】

- ・A4画用紙・墨・絵具1色・小皿・水入れ
- ・筆・木工用ボンド・ティッシュペーパー

(第20回) 12月 9日

1. 本山式筋トレ

4分22秒

筋肉集中編：胸の筋肉「大胸筋①」



胸の筋肉：大胸筋をトレーニングします。
 大胸筋は上半身を使う際に使われる大事な筋肉。
 鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

5分33秒

○△□を描く



手を使った頭の体操です。
 左手と右手で異なった動きを行い、脳を混乱させます。
 これが良い脳トレになります。

3. 音楽プログラム

21分18秒

メドレー問題 2 2 昭和の歌謡曲



複数の曲をメドレーで歌います。
 何曲ありましたか？題名は何でしょうか？
 一緒に歌いながら聞き、考えましょう。

(第21回) 12月12日

1. 本山式筋トレ

6分54秒

筋肉集中編：胸の筋肉「大胸筋②」

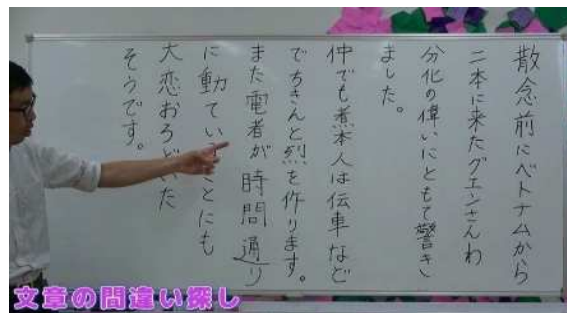


胸の筋肉：大胸筋のトレーニングの第2回目です。
 大胸筋と脳が繋がれば、胸の筋肉を意識的に動かすことができます。これにより脳の活性化も図れます。頑張りましょう。

2. みんなと脳トレ

20分09秒

ベトナムのグエンさん



テーマは「ベトナムのグエンさん」とありますが、その方に関する手紙文が示されます。
 その文章の中にいくつか間違いがあります。
 あなたはいくつ見つけられるでしょうか。
 注意力が問われます。

3. 音楽プログラム

8分30秒

音楽聖徳太子 歌唱版 1 2



聖徳太子は同時に10人の人の話を聞き分けたと言います。
 ここでは異なる三曲を同時に流し、その曲を聞き分ける脳トレを行います。
 難しいのでかなりの集中力が必要です。

(第22回) 12月16日

1. GO!トレ

17分03秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 2



手、足を使った6種類の動きを組合わせて少し長めに有酸素運動・筋トレ・ストレッチ等を行います。

リズムに合わせて動いていきましょう。

2. 頭の運動

5分48秒

足踏み動作



椅子に座って数字を数えながら足踏みをします。手を使いながら数字に合わせ、様々なルールが追加されるゲームです。

3. 芸術の時間

24分49秒

里芋の醤油画



今回は醤油と墨汁で里芋を描いていきます。良い色に仕上がります。

【用意するもの】

- ・里芋・醤油・墨汁・爪楊枝・はがき大の厚紙
- ・A4用紙・小皿(使い捨て)・ティッシュペーパー

(第23回) 12月19日

1. 本山式筋トレ

8分14秒

筋肉集中編：背中筋肉「広背筋」



背中の筋肉：広背筋をトレーニングします。広背筋は背中全体を覆っている筋肉です。しっかり鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

5分32秒

足踏みバンザイ



足踏みをベースとした頭の体操です。数に合わせてバンザイや手拍子が追加され、ルールが次々に変わっていきます。

3. 音楽プログラム

18分09秒

歌おう 外国の歌 「クリスマスソング」



今回はクリスマスソング特集です。誰もが知っているクリスマスソングを5曲一緒に歌いましょう。

(第24回) 12月23日

1. 本山式筋トレ

5分40秒

筋肉集中編：肩の筋肉「三角筋①」

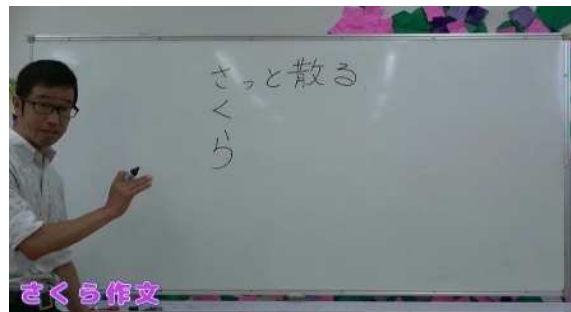


肩の筋肉：三角筋をトレーニングします。
三角筋は腕を動かす要の筋肉です。
しっかりと鍛えていきましょう。

2. みんなと脳トレ

19分24秒

さくら作文



今回のテーマは「さくら作文」です。
さ・く・らから始まる三つの文章でさくらを説明
する文章を作り上げます。
少し高度ですが、非常に良い脳トレになります。
いろんな単語で考えてみましょう。

3. 音楽プログラム

6分01秒

鑑賞 「主よ御許に」「歓喜の歌」



リコーダ四重奏で讃美歌「主よ御許へ」と
ベートーベン第9番より「歓喜の歌」を演奏します。

(第25回) 12月26日

1. GO! トレ

9分36秒

有酸素運動：リズムでスポーツ♪



リズムに合わせてバレーボール、野球、サッカー
の特徴的な動きをイメージした運動を行います。
スポーツをしている気持ちになって体を動か
しましょう。

2. 頭の運動

9分40秒

足踏み手拍子



足踏みをベースとした頭の体操です。
数に合わせて手拍子が入りルールが次々に
変わっていきます。

3. ボイストレーニング

16分23秒

リズム・バランス歌唱 「ジングルベル」を歌う



今回歌うのは「ジングルベル」歌詞に合わせて唇と
ほほ、舌を意識的に使って歌いましょう。
更にリズムに合わせて体も動かします。
全身でクリスマスを味わいましょう。