

(第34回) 2月 3日

1. GO!トレ

15分53秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 5

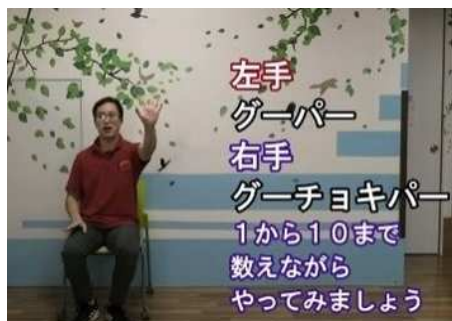


手、足を使う3つの動きを組合わせた軽めの運動です。  
 少し長めの有酸素運動・筋トレ・ストレッチを行います。  
 リズムに合わせて動きましょう。

2. 頭の運動

10分21秒

指運動と手足閉じ開き



両手の親指と他の指をつけてキツネの形を作ります。  
 また手足を閉じる、開くをランダムに変化させた運動を行います。

3. 音楽プログラム

13分30秒

歌おう 下のパートを歌う3「白い色は恋人の色」



今回は二部合唱の下のパートを歌いましょう。  
 上のパートに惑わされずに歌う事は注意力が必要です。  
 歌は青春の「白い色は恋人の色」です。

(第35回) 2月 6日

1. GO!トレ

7分03秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 5



手・足を使う3つの運動を組合わせた有酸素運動を行います。  
 リズムに合わせて張り切っていきましょう。

2. 頭の運動

9分38秒

腕を前に出す



左右の腕で動きが異なる様々な運動をします。  
 普段慣れない動きを行う事により脳を混乱させ刺激を与えます。

3. 脳活性アートARTMaN

18分37秒

葉っぱのスタンプスケッチ



今回は葉っぱをスタンプし、観察しながら詳細を描いていく手法で静物画を描きます。

【用意するもの】

- ・ハガキ2~3枚・筆・鉛筆・絵具2色・小皿
- ・葉っぱ2~3枚・水入れ・ティッシュペーパー

## (第36回) 2月10日

### 1. 本山式筋トレ

11分57秒

#### お悩み対策編：メタボへの対策



「メタボだけど脂肪を落とすには、どうすればいいの?」「座りっぱなしで足がむくむが、どうすればよいの?」に対するアドバイスと運動を実践します。

### 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

21分00秒

#### 歌いながら思い出す8 「ゆかいな牧場」



曲は「ゆかいな牧場」。曲の中の詞に注目し、誰の牧場に何の動物がいるか、思い出しながら歌いましょう。

## (第37回) 2月13日

### 1. 本山式筋トレ

19分36秒

#### お悩み対策編：膝が痛い事への対策



「膝が痛い、どうすればよいか?」に対して5つのトレーニングを紹介します。尚、膝が痛い間は無理をせず炎症が治まってから行うようにしましょう。

### 2. みんなと脳トレ

17分50秒

#### 三文字中抜け



今回のテーマは「三文字中抜け」です。三文字で構成される単語が書かれていますが、間の文字が抜けています。これを補って単語を完成させましょう。答えは複数ある場合もあります。

### 3. 音楽プログラム

6分51秒

#### 音楽聖徳太子 楽器演奏版 3



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38回) 2月17日

1. GO!トレ

7分17秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 6



有酸素運動を中心とした3つの運動を組み合わせます。  
音楽に合わせて楽しく実践しましょう。

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. 芸術の時間

19分43秒

炎



今回のテーマは炎。燃えさかる炎の動き、温度をイメージして描いていきましょう。

【用意するもの】

- ・黒い紙(ハガキサイズ) ・A4程度の紙 ・色鉛筆
- ・白い絵具 ・筆(細～中) ・カップ(絵具入れ)

(第39回) 2月20日

1. 本山式筋トレ

15分11秒

複合トレーニング編：腰と腕を鍛える



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。  
「腰回りと腕」を鍛えていきます。

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。混乱させることが良い脳トレになります。

3. 音楽プログラム

22分00秒

身体表現 鼓笛隊 「365歩のマーチ」



音楽に合わせて手足を動かす「鼓笛隊」です。  
かなり動きますのでよい有酸素運動にもなります。  
曲は皆様よくご存知の「365歩のマーチ」です。

(第40回) 2月25日

1. 本山式筋トレ

14分27秒

複合トレーニング編：腕と脚を鍛える



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。「腕と脚」を鍛えていきます。

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. ボイストレーニング

19分11秒

肺周辺筋肉ほぐし 「ソーラン」を歌う



今回歌うのは「ソーラン節」です。普段とは異なる音域の声、普段と違う声の出し方をして喉の筋肉を鍛えます。これにより声を出しやすくします。

(第41回) 2月27日

1. GO!トレ

6分33秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 7

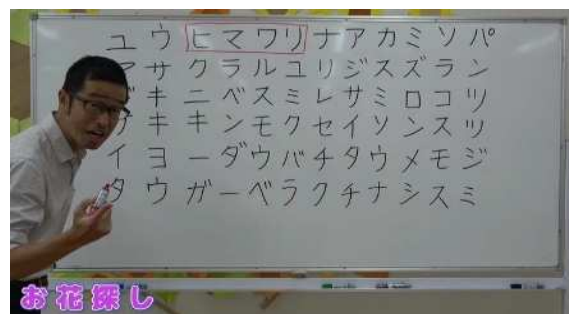


足のステップを中心とした4つの動きをする有酸素運動です。リズムに合わせて楽しく体を動かしていきましょう。

2. みんなと脳トレ

18分45秒

お花探し



テーマは「お花探し」。白板にランダムに描かれた文字を縦と横に見ると花の名前がいくつか隠れています。あなたは全て探し出せるでしょうか。注意力が鍛えられます。

3. 音楽プログラム

6分40秒

曲名当てクイズ 歌詞と曲の入れ替え 5



歌詞とメロディを入れ替えて歌います。これを聞き分け、歌詞の曲、メロディの曲それぞれの曲名を当てる脳トレです。集中して取り組みましょう。