



# 脳トレ



## 大人も子供も楽しめる!折り紙

頭と指先をよく使い、年齢を問わず楽しめる折り紙は、今注目の脳トレアイテムです。

考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。

【監修：川崎幸病院 リハビリテーション科】

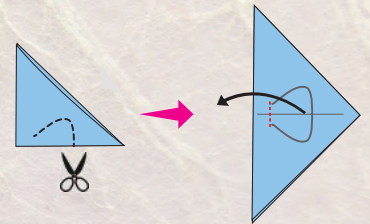
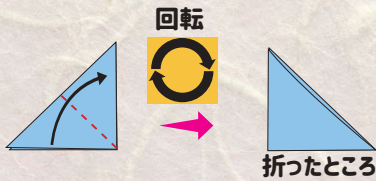
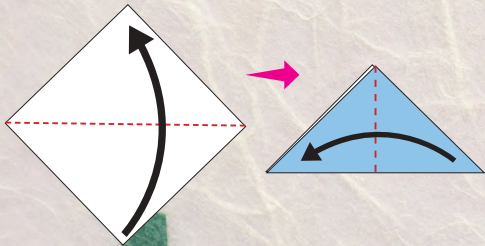
### 今回のテーマ：おさかなつり

折り紙

1 半分に折り、さらに半分に折ります

2 さらに半分に折ります

3 図のようにおさかなのヒレ部分にする切り込みをいれ、開いて完成



4 (つりざお) 色のついた面を表にして上の角から少し下にずらして折ります

5 裏返して、下からクルクルと巻いていき巻き終わりをテープ等でとめ、先を少し折って完成

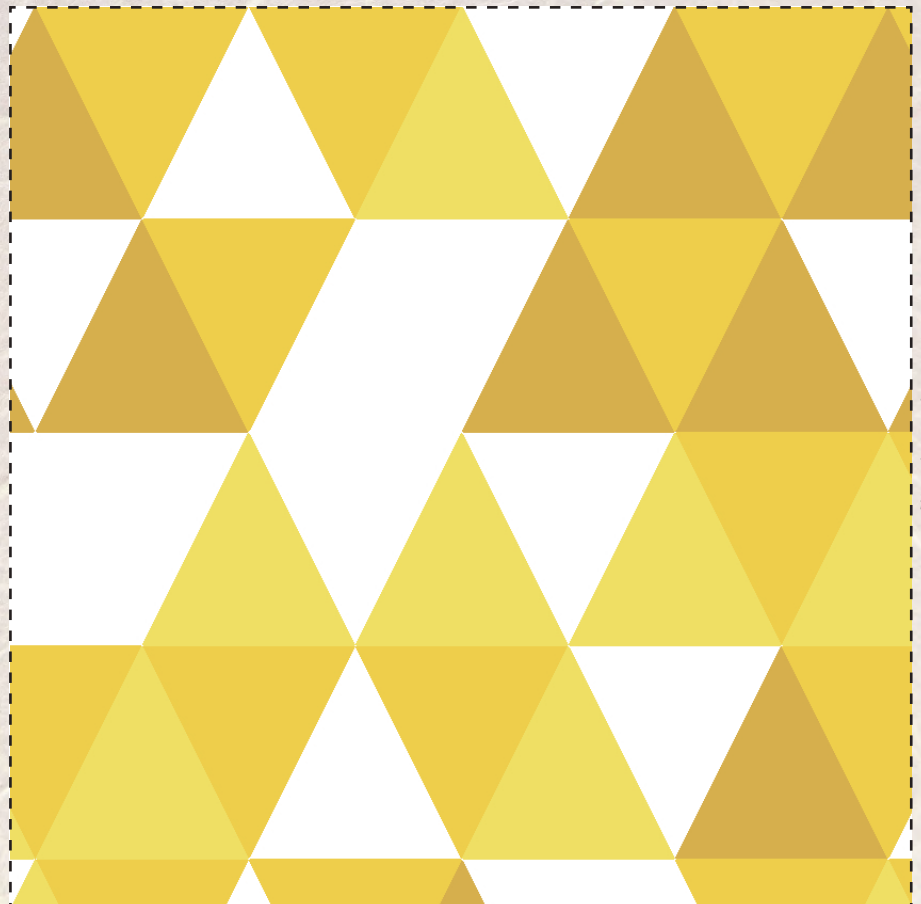


出来上がり♪

完成見本



小さいおさかなさんを作りたい場合は裏面のサイズで作ってみよう!



『みんなの健康塾ちゃんねる』では、  
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を  
無料で配信しています！

みんなの  
健康塾  
ちゃんねる



動画



レシピ

【管理栄養士監修】  
栄養満点おにぎり

ブック

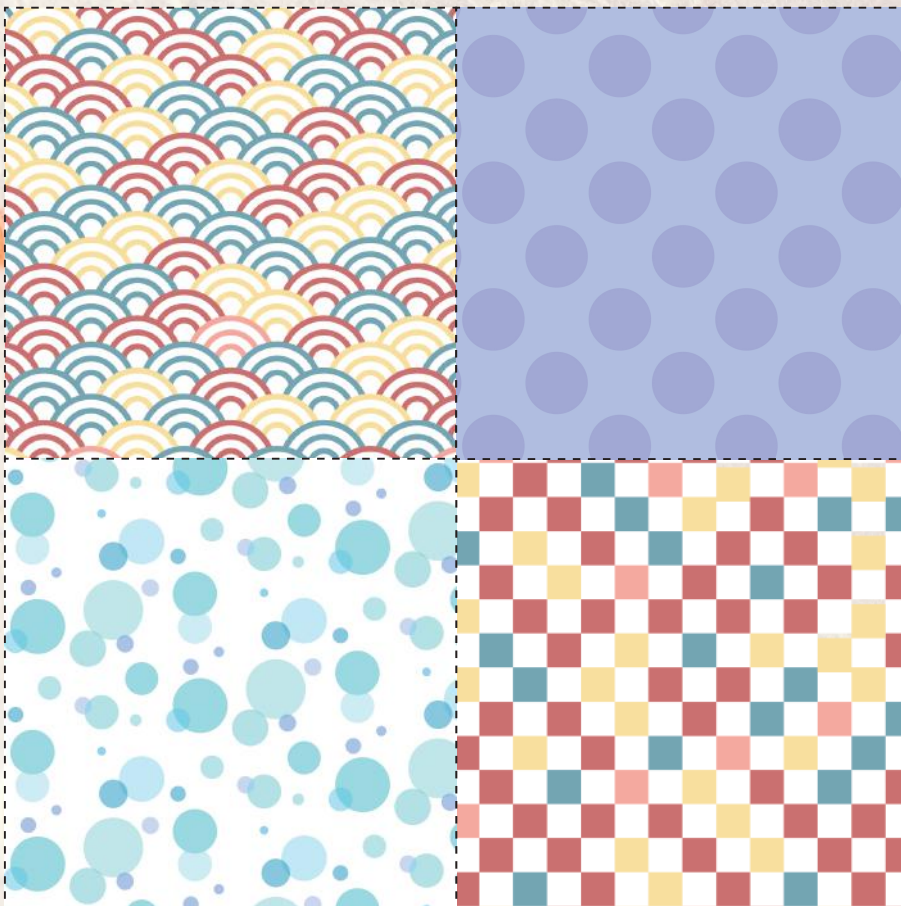


効率よく痩せるための全身  
ウォーキング&体幹トレーニング

LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろな  
コンテンツがあるよ！



切り取り線



ヒレ部分がじょうずに切れるように  
なったら切り方を好きな形に  
変えてみよう！