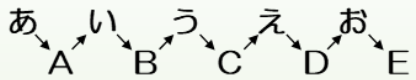
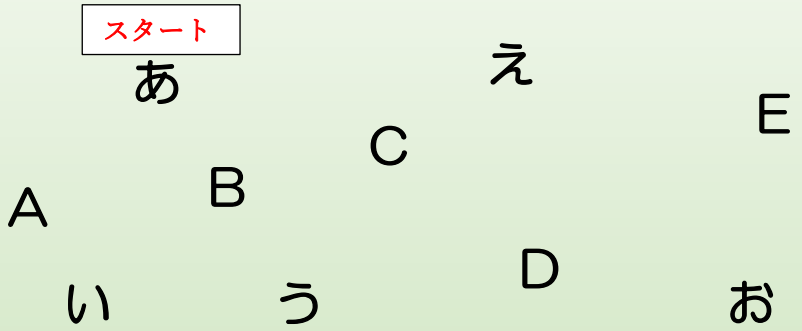
物忘れ予防「脳トレ」で楽しく脳を活性化！

コロナ自粛で、自宅で過ごすことが多くなっていませんか？
何もせず自宅で過ごしていると脳の働きが低下する恐れがあります。
脳トレーニングや外出など日常生活に脳を活性化する習慣を身につけましょう！

問題１　文字追い線引き



上に示した順番で、できるだけはやく、文字を線で追いましょう。タイムウォッチなどで時間を図りながら行いましょう。



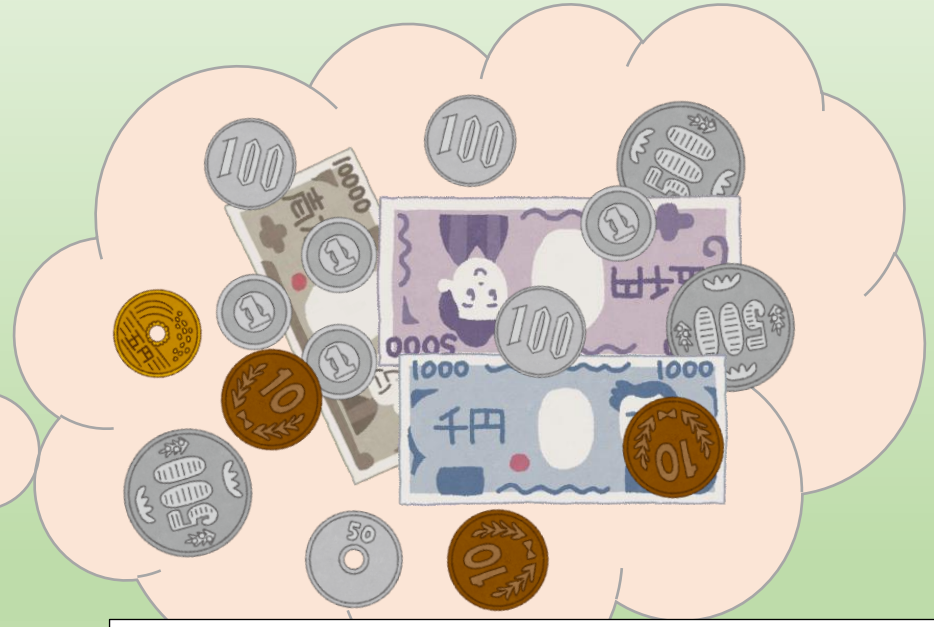
問題２　ストループ課題

文字の色を声に出してみましょう
例：あお　は「あか」といいます。

あか　⇒　あお　⇒　きいろ　⇒　みどり　⇒　あお
あお　⇒　みどり　⇒　きいろ　⇒　あお　⇒　あか
赤　⇒　黄色　⇒　青　⇒　緑　⇒　赤

問題３　スピード・レジテスト

お会計は 1,768 円でした。
マイバッグもないので、１枚３円のレジ袋を後から頼みました。小銭だけで、ピッタリ支払いましょう。



※答え　レジ袋代合わせて　1 771 円
500 円 3 枚　100 円 2 枚　50 円 1 枚　10 円 2 枚　1 円 1 枚