



1

2

みつばの収穫で
手指使う
右手はグー
左手はパー
15回
繰り返そう！

3

4

舌トレーニング
上下左右ぐると
まわしてみよう！

5

6

中川運河沿いを
お散歩
もも上げに
20回 チャレンジ！

7

荒子公園を
みんなで散歩
みんなで
1個進む

8

9

10

パタカラ体操！
「パ・タ・カ・ラ」と
5回言おう！

11

12

松蔭公園で
松ぼっくり拾いに
夢中になる
10回足踏み

13

全員で隣の人の
肩を10秒間
たたきましよう

15

16

右手で
ももをすりすり
左手で
ももをトントン
5回繰り返そう！

17

荒子観音で
たくさんの
円空仏様が
お出ましに
なる
2個すすむ

18

19

中川区の
良いところを
3つ言う

20

21

22

戸田まつり、一色まつりに、
金魚まつり、...
お祭りで、好きな屋台を
3つ答える

23

24

全員で肩回し
(前5回後5回)

25

26

足で
グーチョキパー
5回作ろう！

27

荒子駅前の
前田利家像の前で
ちょっと休憩
深呼吸を
1回する

28

29

棒体操で
元気になる
3つ進む

30

31

つま先とかかとを
10回動かそう

32

33

34

ナゴヤ球場で
ドラゴンズの選手に
会う
両隣の人と握手する

35

36

白菜を食べ過ぎて
お腹をこわす
1回休み

37

38

百曲街道を
クネクネ歩く
足首を
ぐるぐる10回！

39

ゴール

全員ゴールしたら
みんなで万歳三唱！
「みつば会楽しいー！」
と叫ぶ！！

はつらつ 中川
みつば会
すごろく

