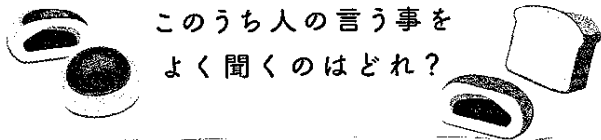


# 脳トレクイズ

## 初級問題

### なぞなぞクイズ

あんぱん、食パン、カレーパン、  
このうち人の言う事を  
よく聞くのはどれ？



## 中級問題

### うんちくクイズ

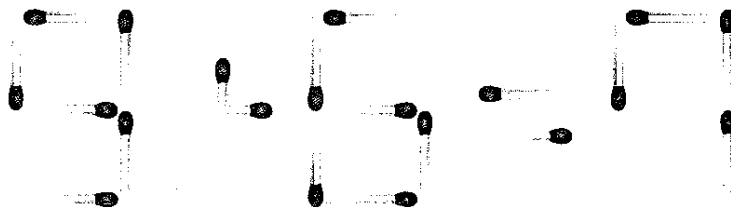
世界一栄養価の高い果物として  
ギネスに認定された  
「森のバター」とも  
呼ばれる食べ物は？



## 上級問題

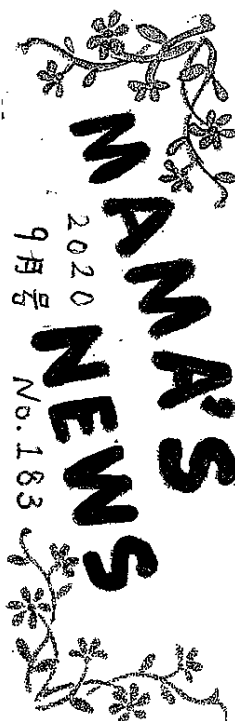
### マッチ棒クイズ

間違ったマッチ棒の式があります。  
2本だけ動かして  
正しい式を作りましょう！



まだまだ、暑い日が続いては、おりませが  
暦の上では、秋ということ、朝・晩は  
少し涼しい風が、ふくように、なっ  
てきましたね。9月は、体の疲れや  
頭皮にも、ダメージが、でやすい  
時期ですので、ヘッドスパや、ヘアエステが  
オススメです！！ 今月は、まだまだ、お家  
で過ごす時間も、長いと思えますので、  
脳トレクイズと、軽い運動です！！

今日は、ご来店頂き、  
ありがとうございます。



家でもできる  
簡単な体操で  
運動不足を解消しよう

## 目覚まし運動

まずは全身の活力を  
目覚めさせるストレッチです。  
自然とアクビをする感じで、  
全身を気持ち良くストレッチします。

①軽くノビをするよう  
に、左腕を伸ばします。



②同様に右腕を伸ば  
します。

③両腕を広げて、大き  
く伸びをします。



④腕の力を抜いて、リ  
ラックスします。これら  
を2セット繰り返します。

## とっさの一步運動

転倒予防には、バランスを崩しそうときに  
しっかりと「とっさの一步」が  
出せるかどうかが一番大切です。  
まず片足を上げて、バランスを保ち、  
リズムに合わせて、足を前や横に下ろします。

①両手をまっすぐ伸ば  
し、片足を上げ、バラ  
ンスをとります。



②上げた足を前に  
つきます。これを逆足  
でも行います。

③両手をまっすぐ伸ば  
し、片足を上げ、バラ  
ンスをとります。

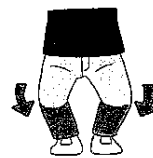


④今度は、上げた足を  
横につきます。これを  
逆足でも行います。

## けんこうゴクゴク運動

肩こり防止には、肩甲骨まわりの筋肉を  
柔軟にすることが一番です。  
肩甲骨を動かす感じをイメージして肩を回し、  
ミルクポーズで、胸、腰、アキレス腱などを  
ストレッチしましょう。

①肩甲骨を意識しなが  
ら、肩を3回、回します。



②肩を回すと同時に、  
足の膝を少し曲げます。

③腰に手を当て、片足  
を前に出しながら、下イ  
ラストの通り、ミルクを  
のむポーズ。



④肩回しとミルクを  
のむポーズを、2セット  
繰り返します。

脳トレクイズの答え  
初級問題  
食パン  
(耳があるから)

中級問題  
アボカド  
(豊富な脂肪分を  
含むため)

上級問題  
正解: 3+8=11  
これに近い式の  
完成です。