

おうちで脳トレブック Vol.1



知的活動は、認知機能の維持・改善に有効とされています。
外出を自粛している現在でも、おうちで脳や体を動かして

健康長寿を目指しましょう！

その場で足踏みしながら
行うとより効果的

計算クイズ □に入る数字を答えましょう

① $3 + \square = 9$

⑩ $6 + \square = 8$

② $5 + \square = 7$

⑪ $9 - \square = 3$

③ $\square + 2 = 6$

⑫ $\square + 2 = 6$

④ $4 + \square = 9$

⑬ $\square - 3 = 4$

⑤ $2 + \square = 9$

⑭ $1 + \square = 8$

⑥ $8 - \square = 3$

⑮ $13 - \square = 6$

⑦ $\square - 2 = 6$

⑯ $16 - \square = 7$

⑧ $\square - 6 = 1$

⑰ $\square + 8 = 14$

⑨ $8 - \square = 3$

⑱ $12 - \square = 7$

漢字組み合わせクイズ

分解された漢字を組み立てましょう

①⑨ 中 + 一 + 貝 =

②⑩ 日 + 立 + 心 =

③⑪ 白 + 水 + 糸 =

④⑫ 自 + 心 + 舌 =

文字を組み合わせせて熟語を作りましょう

⑤⑬ 王 + 周 + 里 + 言 =

⑥⑭ 月 + 日 + 日 =

⑦⑮ 力 + 月 + 交 + ナ =

⑧⑯ 門 + 土 + 日 + 寸 + 日 =

⑨⑰ 王 + 布 + 亡 + ム + 月 =

⑩⑱ 刀 + 一 + 牛 + 止 + 角 =

⑪⑲ 厶 + 車 + 口 + 二 + 口 =

⑫⑳ 己 + 日 + 日 + 立 + 言 =

⑬㉑ 日 + イ + 門 + 中 =

⑭㉒ 千 + 里 + 言 + 口 + 立 =

答え

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ① | 6 | ⑩ | 2 |
| ② | 2 | ⑪ | 6 |
| ③ | 4 | ⑫ | 4 |
| ④ | 5 | ⑬ | 7 |
| ⑤ | 7 | ⑭ | 7 |
| ⑥ | 5 | ⑮ | 7 |
| ⑦ | 8 | ⑯ | 9 |
| ⑧ | 7 | ⑰ | 6 |
| ⑨ | 5 | ⑱ | 5 |

- ⑲ 貴
⑳ 意
㉑ 線
㉒ 憩
㉓ 調理
㉔ 明日
㉕ 有効
㉖ 時間
㉗ 希望
㉘ 正解
㉙ 回転
㉚ 暗記
㉛ 仲間
㉜ 童話