

おうちで脳トレブック Vol.2



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

都道府県クイズ

①「山」がつく都道府県を6つ答えましょう

()()()()()()

②「島」がつく都道府県を5つ答えましょう

()()()()()

③“動物の名前”がつく都道府県を4つ答えましょう

()()()()

④「川」がつく都道府県を3つ答えましょう

()()()

⑤「岡」がつく都道府県を3つ答えましょう

()()()

⑥ 都道府県を五十音順に繋げましょう

・大阪府→()→()→香川県→()→()

→岐阜県→京都府→()→()→高知県→()

→()→滋賀県

言葉見つけクイズ

⑦表の縦・横・斜めの列から「動物」を8つ見つけましょう

と	あ	ろ	や	く	む	よ	に
ね	こ	ひ	ぬ	そ	わ	え	ら
は	み	ゆ	ら	ほ	に	へ	こ
く	な	け	み	い	る	ん	て
ま	さ	か	り	ね	お	き	ほ
ん	る	ほ	た	ぬ	き	ん	せ
と	に	ち	し	か	つ	め	う
や	ね	と	つ	あ	ね	い	く

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

⑧表の縦・横・斜めの列から「野菜」を8つ見つけましょう

と	お	き	こ	ま	つ	な	ひ
る	い	の	や	わ	に	く	み
め	つ	さ	も	ま	れ	た	す
り	あ	む	く	た	ゆ	ち	え
ろ	れ	け	と	は	な	み	に
せ	す	ま	ね	か	す	ら	ぬ
へ	と	さ	ら	く	お	ふ	せ
し	う	と	そ	ほ	て	こ	は

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

答え

- ① 岡山県、富山県、山形県、山口県、山梨県、和歌山県
- ② 鹿児島県、島根県、徳島県、広島県、福島県
- ③ 鹿児島県、熊本県、群馬県、鳥取県
- ④ 石川県、香川県、神奈川県
- ⑤ 岡山県、静岡県、福岡県
- ⑥ 大阪府→岡山県→沖縄県→香川県→鹿児島県→神奈川県→岐阜県→
京都府→熊本県→群馬県→高知県→埼玉県→佐賀県→滋賀県

⑦

と	あ	ろ	や	く	む	よ	に
ね	こ	ひ	ぬ	そ	わ	え	ら
は	み	ゆ	ら	ほ	に	へ	こ
く	な	け	み	い	る	ん	て
ま	さ	か	り	ね	お	き	ほ
ん	る	ほ	た	ぬ	き	ん	せ
と	に	ち	し	か	つ	め	う
や	ね	と	つ	あ	ね	い	く

ねこ、くま、さる、らいおん、たぬき、しか、わに、きつね

⑧

と	お	き	こ	ま	つ	な	ひ
る	い	の	や	わ	に	く	み
め	つ	さ	も	ま	れ	た	す
り	あ	む	く	た	ゆ	ち	え
ろ	れ	け	と	は	な	み	に
せ	す	ま	ね	か	す	ら	ぬ
へ	と	さ	ら	く	お	ふ	せ
し	う	と	そ	ほ	て	こ	は

せろり、はくさい、とまと、こまつな、おくら、れたす、なす、にら