

わくわく☆うちっちの健康すごろく



朝歯磨きをした?
6

漬物を毎食食べる?
7

休み
8

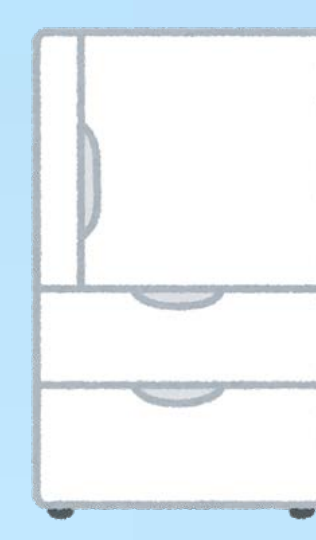
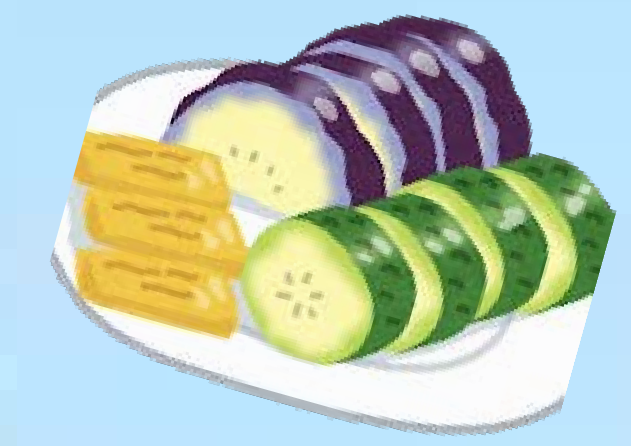
手をグーパー
10回
9

最初に止まった
マスでは
何をした?
27

最近
食物繊維の
多いものを
食べた?
26

50から7を
順番に引く
25

足踏み
10回
5



家のキッチン
にある
家電製品は?
10 10秒以内

深呼吸
3回
28



ゆっくりバンザイ
10秒
24

減塩と書かれた
商品を買った
ことがある?
4

目と口を
思い切り閉じて
パツとあける
3回
11

みんなで笑おう
わっはっは
29

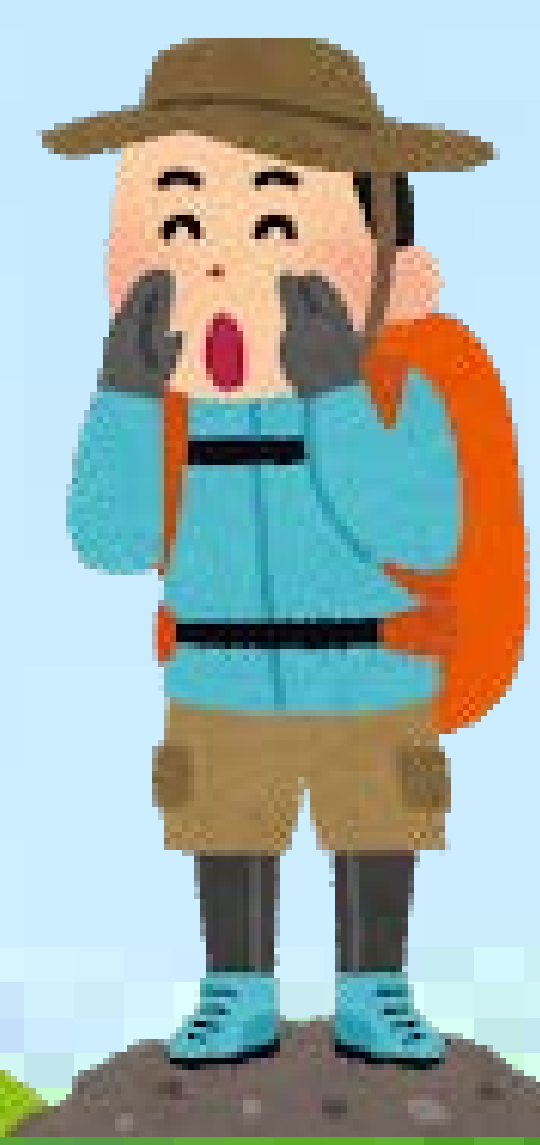


初恋の相手は?
23

「バ・タ・カ・ラ」
5回
3



足首をまわす
5回
12



右隣の人の
肩をたたく
10回
22

昨日の夕食は
何食べた?
10秒以内
2

ほっぺを
膨らませる
3回
1

旅行に
行ってみたい
ところは?
13

休み
21



昨日は肉・野菜
を食べた?
14

首を回す
左右3回ずつ
20

※○や○のマスは
○の数進む
○~は答えた数だけ進む
○の数戻る



前へパンチ
10回
15

休み
16



小学生の頃
好きだった
遊びは?
17

肩の上げ下げ
3回
18

小学生の頃
なにが
流行ってた?
19