



【ルール】

スタッフの指示に従って、すばやく右手と左手を上げ下げします。

【ポイント】

最初はゆっくりと、徐々にスピードをあげていきます。
耳が聞こえにくい人への対応を忘れないようにしましょう。

目的・効果

聴覚と手の協調性の改善、認知症予防、思考力のスピードアップ