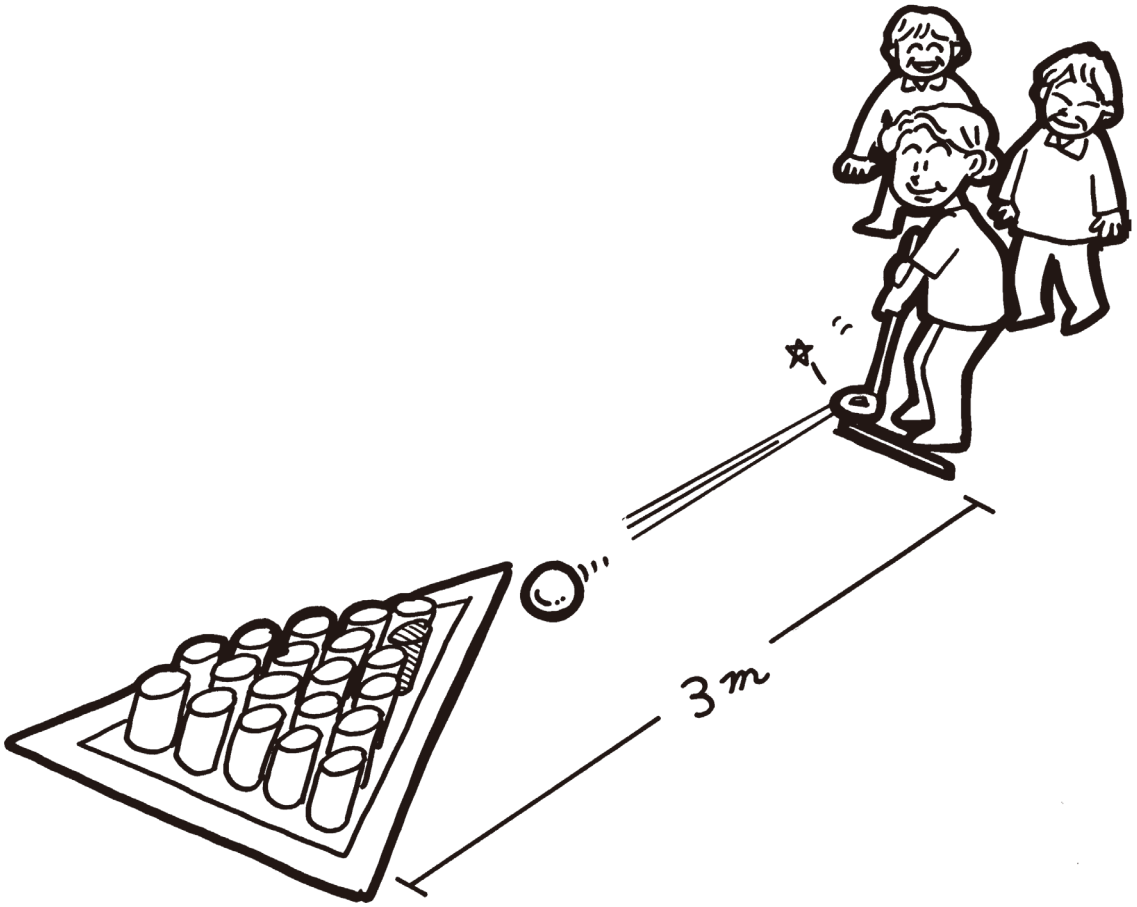
今日のレク

空き缶たおし



【進め方】

①空き缶をボウリングのピンのようにピラミッド型に並べ、３mの距離をとってスタートラインとします。

②１人２回ゴルフボールを打ち、倒れた缶の合計を競います。

※缶の中に一つだけ色を塗り、ボーナス缶（得点２倍など）を作ると盛り上がります。

目的・効果	上肢・下肢筋力の維持・向上、移動能力の維持・向上、 立位保持機能・バランス能力の維持・向上