

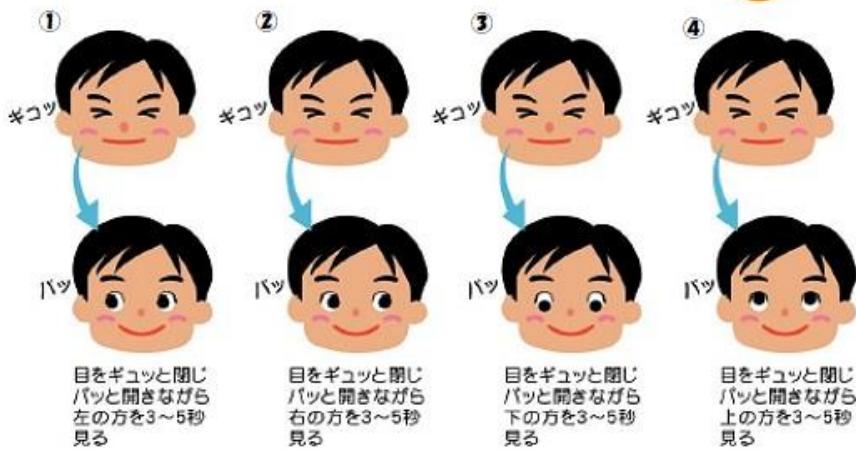
## やってみよう！ 目 疲れていませんか？

### 1. 1分でできる目の体操

○学習やスマホ、PC、テレビ画面を見る時間が増えていると思います。ぜひ、やってみてください。

※頭は動かさず、眼球だけを動かしましょう！

1分



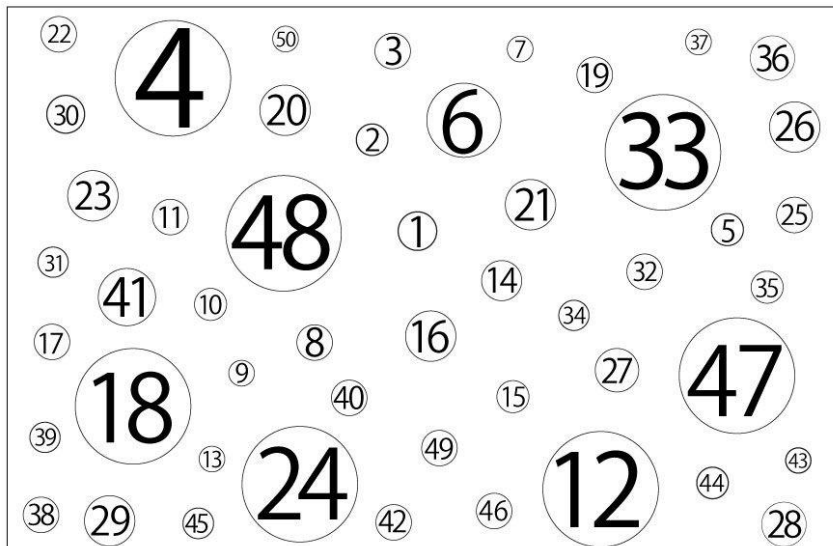
### 2. 目のトレーニング

○初級・中級・上級のトレーニングに挑戦してみてください。

1～50まで順に見つけ、「いち！」「に！」と声を出しながら Try

#### ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 初級)

数字探し ～丸に入る数字50を追ってみよう～



臨休中のお願い

①不要不急の外出はしない

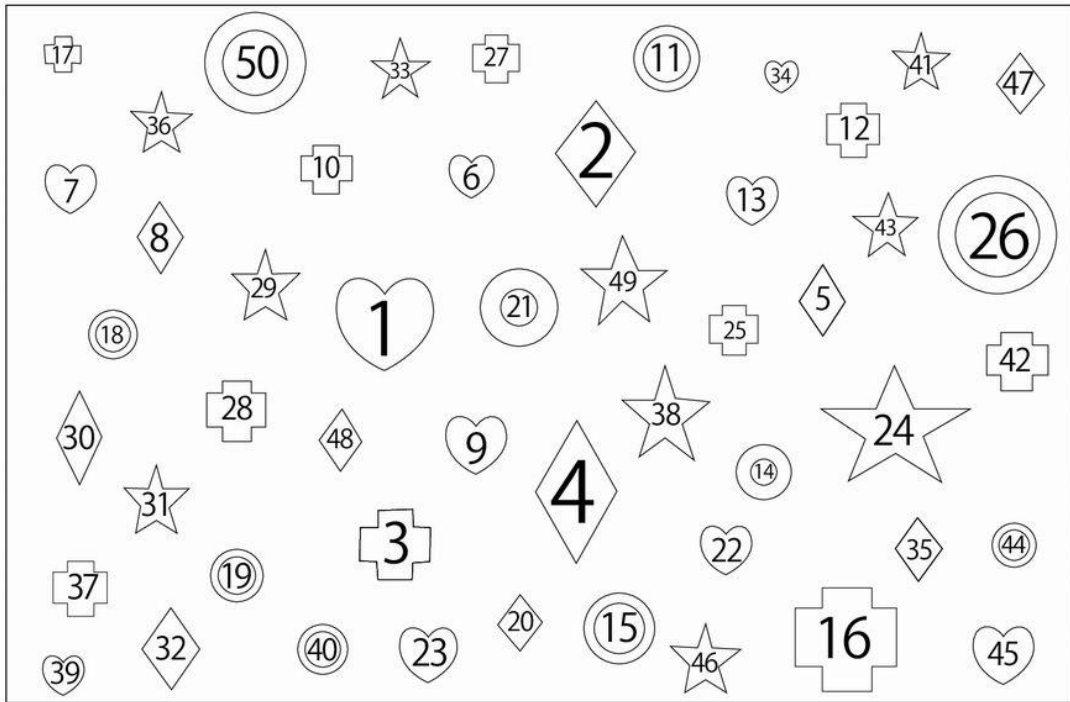
②マスク着用

③手洗い・消毒

④学習・体づくり・リラクセス・食事・睡眠のリズム

ちょうやく せい がんきゅううんどう  
**ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 中級)**

数字さがし～5種類の図形に入る数字50を追ってみよう～

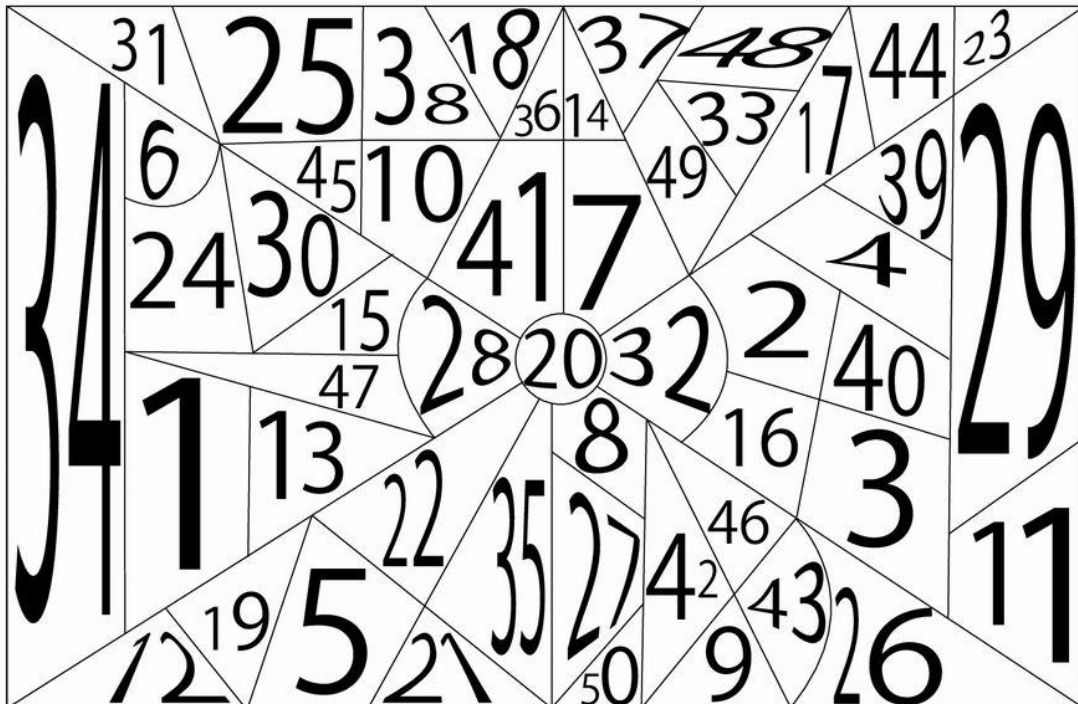


Copyright(C) WAKASA SEIKATSU Corporation. All rights reserved.



ちょうやく せい がんきゅううんどう  
**ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 上級)**

数字さがし～複雑な形の数字50を追ってみよう～



Copyright(C) WAKASA SEIKATSU Corporation. All rights reserved.

