

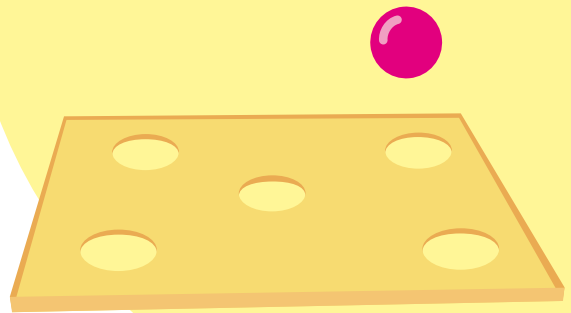
## Recreation Time レクタイム!

### 段ボールで ボウル落とし

ふたり一組で身体を動かすレクリエーションです。  
チーム対抗で盛り上がり、  
介護施設の皆様に楽しめます。

#### 用意するもの

- 段ボール  
(50センチ×30センチ  
ぐらいの平面)
- 小さめのゴムボール



#### 遊び方

- 1 段ボールに10点・20点・30点・40点・50点用の穴を空けます。
- 2 2人一組になり、段ボールの両端を持ちます。
- 3 第三者に置いてもらったボウルを、  
ふたりで力を合わせて  
より高い点数の穴に落とします。



#### ポイント①

小さめの穴は  
ポイント数を高く  
するといでしょう。



#### ポイント②

マイナスの穴を  
作っても  
盛り上がります。

