

シニアの方々のニーズに応えた新学び法！

# 楽しい筆文字30分レッスン

大きな文字から小さな文字へと組み合わせた**継続学習法**です  
(個人の状態によっては、時間の調整を行ってください)

準備 0分

墨汁や紙を用意することなく、すぐにスタートできます。

空書(筆体操) 5分

まずはマグネ筆を持って、腕と手首全体を滑らかに動かす筆体操

一字書

10分

磁気ボードいっぱい大きく、いろんな書体でチャレンジしましょう。



(一字書きの語句例)

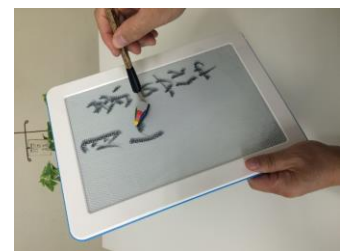
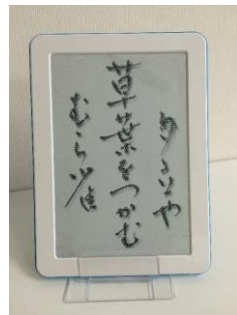
星、福、飛、美、心、壽、幸、優、風、道、遊、癒、楽、謝

好きな言葉

(ことわざや俳句)

15分

自分なりや、なぞりシートの書風で、楽しく書きましょう。



(俳句例)

五月雨を集めてはやし最上川、夏草やつわものどもが夢の跡  
春の海ひねもすのたりのたりかな、古池や蛙とびこむ水の音

後片付け 0分

片付けがとても簡単です。また次回の練習が楽しみです。

その日の成果を壁やボードなどに飾りましょう