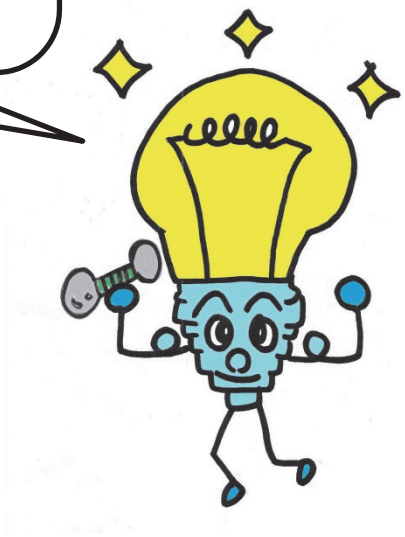
トレーニング
第9週

こんにちは！リハくんです。
9週目に入りました。いい調子です！
今週も張り切っていきましょう！！



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

＜9週目の課題内容＞

- ■ 道順記銘
- ■ 加算減算（筆算）
- ■ 条件付き数字ひろい
- ■ 図形推理

1日目

9週目

9-1
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：病院へ診察を受けに行き、薬局で薬をもらいます。その後、スーパーへ寄って自宅へ帰ります。

9-1
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

4以下の数字に〇をつけてください。
なるべく速く行ってください。

4	7	3	7	5	1	2	6	4	0	8	7	6	2	8
5	8	2	9	0	7	1	3	7	5	2	0	4	8	6
8	0	6	7	7	9	1	4	5	3	7	2	3	6	3
9	5	0	9	3	6	7	1	8	6	3	9	0	4	8
6	3	1	2	9	7	2	8	3	9	4	3	6	3	9
4	7	3	5	2	1	8	3	6	5	7	6	8	7	1
1	9	8	9	7	2	4	9	0	7	3	5	7	4	6
7	2	4	7	6	8	7	5	7	1	1	2	3	6	7
9	5	4	7	5	9	3	0	2	2	0	8	3	3	7
4	6	7	4	5	5	8	3	0	7	6	0	7	9	7
5	4	2	1	8	3	1	6	9	4	6	5	9	7	5
4	4	5	7	8	5	9	2	1	6	4	5	8	2	0

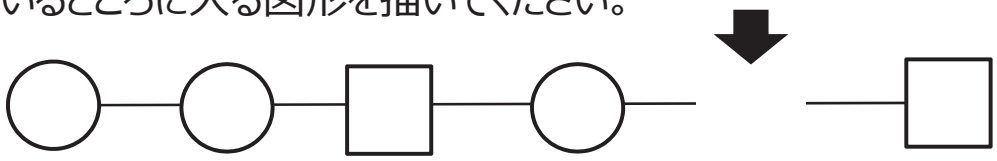
9週目

9-1
図形推理

年　　月　　日

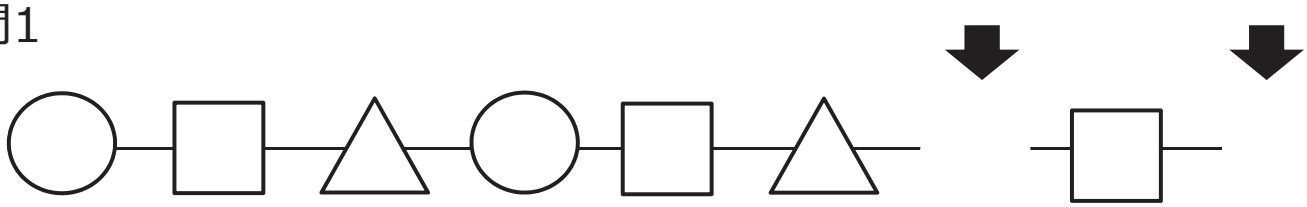
図形の出てくる順番は決まっています。
抜けているところに入る図形を描いてください。

例

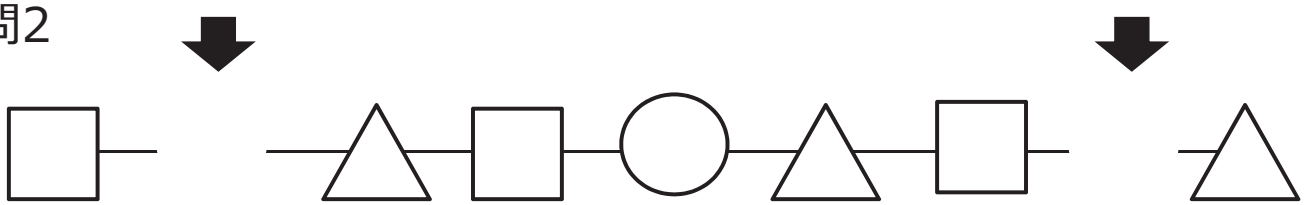


この場合、左から○○□という規則性があるので、抜けているところには、○が入ります。

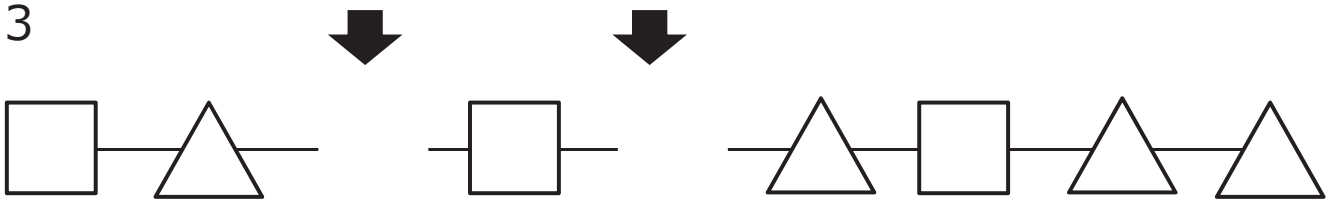
問1



問2



問3



9-1
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

2日目

9週目

9-2
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：孫を迎えに幼稚園へ行き、公園で一緒に遊びます。その後、本屋で絵本を買って自宅へ帰ります。

9-2
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

6以上の数字に〇をつけてください。
なるべく速く行ってください。

5	1	7	3	9	5	3	0	2	6	4	8	7	6	2
8	5	1	2	0	7	1	8	3	7	6	5	2	0	9
4	8	8	6	4	7	9	1	6	4	5	3	7	2	3
1	0	5	3	7	8	6	3	9	0	9	8	6	3	2
2	4	9	8	3	1	7	9	5	3	6	9	4	5	1
3	6	4	5	6	8	9	0	7	1	7	2	6	4	0
9	2	3	7	8	4	2	5	6	7	0	6	1	7	9
7	3	2	1	2	9	5	6	4	5	1	1	0	9	8
6	9	0	9	1	2	4	7	1	3	8	7	3	8	4
8	7	6	0	5	3	8	2	8	2	3	0	5	1	5
9	6	4	5	3	6	4	4	0	8	1	4	9	7	6
5	4	1	4	1	0	9	6	5	9	2	5	8	4	7

9-2
加算減算（筆算）

年　　月　　日

計算を解いて答えを書いてください。

179 − 19	591 ＋ 52	901 ＋ 89	318 − 73
284 − 69	802 − 18	606 ＋ 98	777 − 46
498 ＋ 29	126 ＋ 98	343 − 88	841 − 66
987 ＋ 59	209 ＋ 79	411 ＋ 92	751 − 12

9-2
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

3日目

9週目

9-3
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：佐藤家に行って、友人と神社へお祭りに行きます。その帰りに寿司屋で夕食を食べて自宅へ帰ります。

9-3
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

12以下の数字に〇をつけてください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　1分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

14	3	15	1	10	14	18	7	16	12
2	17	13	6	19	10	14	8	9	15
20	14	7	5	16	2	19	13	11	18
13	4	10	18	15	2	11	19	14	2
14	5	3	11	13	18	1	16	19	12
10	14	6	17	8	13	19	7	9	3
17	4	2	18	12	15	17	20	1	11
19	20	11	3	13	2	16	5	17	9

9-3
図形推理

年　　月　　日

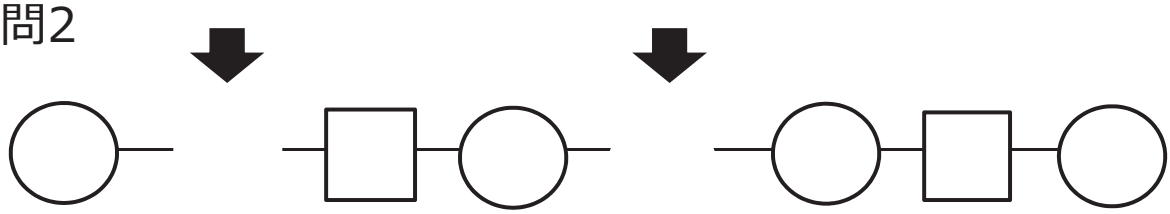
図形の出てくる順番は決まっています。
抜けているところに入る図形を描いてください。

例

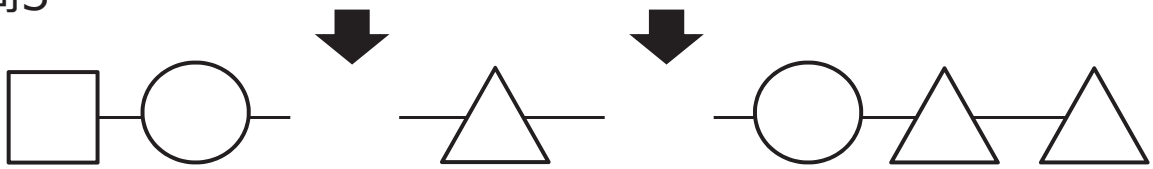
この場合、左から□○○△という規則性があるので、抜けているところには、○が入ります。

問1

問2



問3



9-3
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

4日目

9週目

9-4
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：花屋で花を買い、友人の見舞に病院へ行きます。その後、コンビニに寄って自宅へ帰ります。

9-4
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

8以上の数字に〇をつけてください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　1分30秒）
（所要時間　：　分　　秒）

11	2	20	3	9	14	18	7	16	15
1	13	10	8	19	11	15	5	9	16
20	4	7	5	16	2	19	13	11	17
9	5	12	18	15	6	8	19	2	20
14	9	3	10	13	19	1	15	5	12
8	11	6	17	4	13	19	8	9	3
20	7	2	15	10	9	17	14	1	18
19	9	11	3	12	2	16	5	20	8

9-4
加算減算（筆算）

年　　月　　日

計算を解いて答えを書いてください。

821 + 79	203 − 17	426 + 57	712 − 98
928 − 74	197 − 68	549 + 82	309 + 92
682 − 43	453 + 58	175 − 47	511 − 72
359 + 92	294 + 67	518 − 77	979 + 52

9-4
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

5日目

9週目

9-5
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：高橋家に行き、友人とパン屋で昼食を買います。その後、公園で昼食をとり自宅へ帰ります。

9-5
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

偶数に〇をつけてください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　1分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

8 1 7 3 7 5 3 2 6 4 8 7 6 2 8
5 1 8 3 0 7 1 3 8 7 5 2 6 0 4
8 8 6 0 7 7 9 1 4 5 3 8 7 2 3
5 0 3 7 8 6 3 9 0 9 8 6 3 1 2
4 9 2 1 9 4 1 3 9 4 3 2 1 8 3
6 8 9 8 7 6 4 0 3 5 7 6 6 8 5
7 2 3 6 9 5 4 7 3 3 0 8 6 0 8
3 3 7 4 8 7 2 5 4 5 8 3 0 7 6
6 0 7 2 9 7 5 4 2 1 8 1 6 4 5
9 7 5 4 4 7 8 9 5 4 8 2 0 8 6
3 2 5 0 7 5 0 8 8 7 5 7 4 0 5
7 9 3 8 7 1 3 2 4 8 9 8 7 3 1

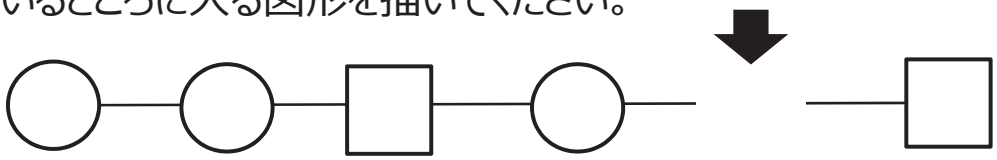
9週目

9-5
図形推理

年　　月　　日

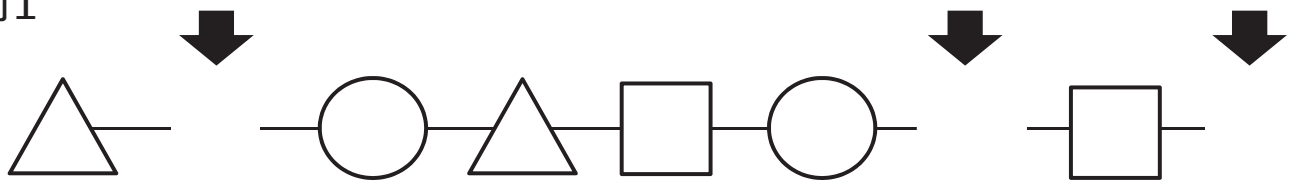
図形の出てくる順番は決まっています。
抜けているところに入る図形を描いてください。

例

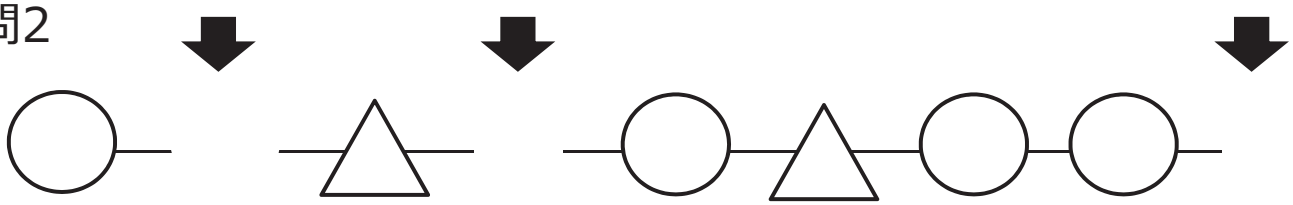


この場合、左から○○□という規則性があるので、抜けているところには、○が入ります。

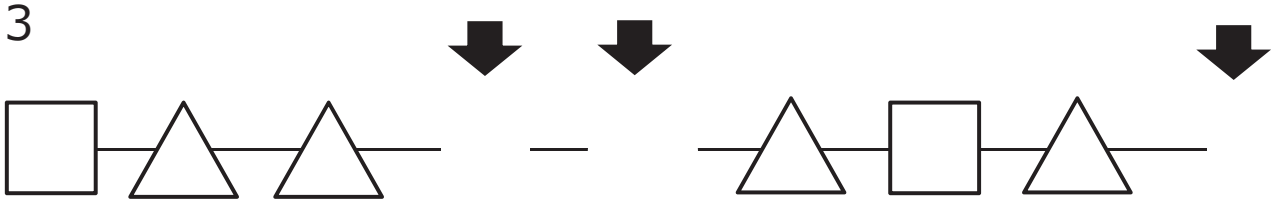
問1



問2



問3



9-5
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

6日目

9週目

9-6
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：拾った落し物を警察署へ届け、髪を切りに床屋へ行きます。その後、郵便局へ寄って自宅へ帰ります。

9-6
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

奇数に〇をつけてください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　1分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

0	4	7	6	0	8	1	3	7	1	6	5	8	3	0
1	6	0	1	8	9	2	6	4	2	5	3	1	5	8
6	3	8	7	5	0	7	8	6	2	1	6	0	8	7
5	1	0	5	7	9	0	6	3	6	0	4	7	2	0
7	8	6	0	4	6	3	8	4	1	9	5	0	6	4
5	8	5	0	2	7	1	8	6	0	7	4	0	9	6
8	7	5	3	2	5	7	8	8	6	0	4	8	0	1
7	6	5	0	8	7	2	0	5	9	7	2	6	7	2
7	0	9	0	4	8	6	0	1	0	6	4	9	5	8
0	4	1	6	5	0	6	5	6	9	7	1	8	3	5
1	2	3	4	5	5	9	7	8	6	1	2	3	0	9
9	8	7	6	1	2	5	4	0	3	3	6	4	9	9

9-6
加算減算（筆算）

年　　月　　日

計算を解いて答えを書いてください。

273 − 87	103 ＋ 98	598 ＋ 15	802 − 67
981 ＋ 39	197 ＋ 68	881 − 77	689 ＋ 99
766 ＋ 51	407 ＋ 88	390 − 47	523 − 64
816 − 72	662 ＋ 57	254 − 97	389 − 58

9-6
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目

7日目

9週目

9-7
道順記銘

年　　月　　日

下記の問題を読み、**自宅**からの道順を線で引いてください。
道順は、後で尋ねますので覚えてください。
問題：花屋でお供え用の花を買い、寺院へお墓参りへ行きます。その後、パン屋へ寄って自宅へ帰ります。

9-7
条件付き数字ひろい

年　　月　　日

偶数で7以下の数字に〇をつけてください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　1分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

6	0	4	7	2	0	8	1	3	7	1	6	5	9	8
0	1	6	0	1	8	9	2	6	4	2	5	1	5	6
5	8	6	3	8	7	5	0	7	8	6	2	9	4	1
9	2	7	8	5	6	0	5	4	3	9	0	8	1	5
0	4	8	2	3	5	8	6	1	4	6	3	6	7	9
3	5	0	9	4	9	1	8	5	0	2	9	5	8	6
4	0	7	4	0	5	6	9	7	8	5	3	2	5	4
7	8	2	6	9	0	4	4	0	1	7	6	4	3	8
8	2	5	0	2	9	7	6	8	2	4	7	6	0	9
1	4	9	8	6	3	2	5	9	6	2	1	3	6	7
2	9	3	1	7	4	0	3	2	5	8	4	4	7	2
9	3	1	5	1	2	3	7	6	9	3	8	7	2	3

9-7
図形推理

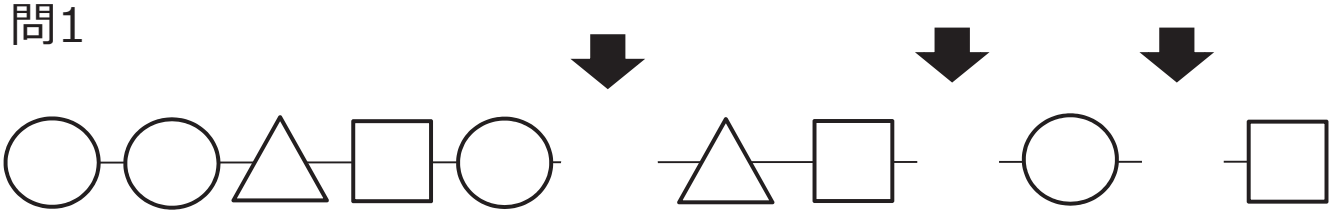
年　　月　　日

図形の出てくる順番は決まっています。
抜けているところに入る図形を描いてください。

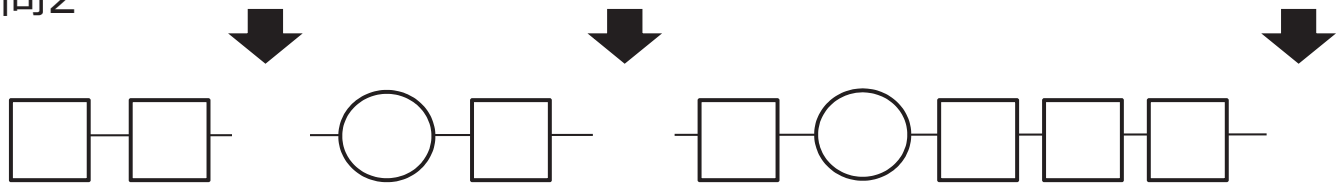
例

この場合、左から□○○△という規則性があるので、抜けているところには、○が入ります。

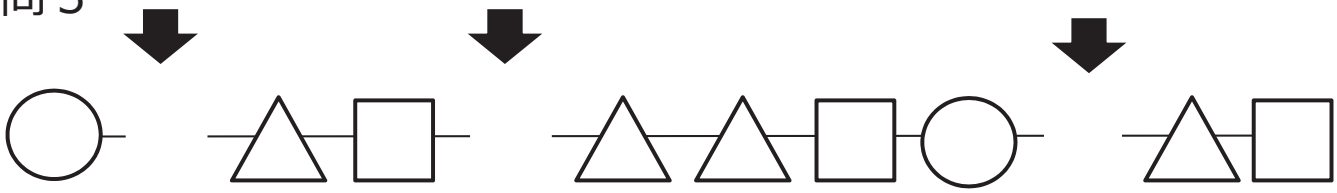
問1



問2



問 3



9-7
道順記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた自宅からの道順を思い出して描いてください。

9週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

9週目