

記憶力UP

～ 地図ゲーム ～



長野市フレイル・認知症予防

きらり☆脳力UPプログラム

長野県の地図を見ながら、市町村名を思い出し、書いたり、言ったりして、記憶力を使います。

北部エリアに挑戦してみましよう。

一人でも何人かでもOKです。
それぞれの市町村で有名な観光地や食べ物等も思い出してみましよう。

次のページで答え合わせ！

記憶力UP (解答)

～ 地図ゲーム ～

長野市フレイル・認知症予防

きらり☆脳力UPプログラム



1 飯綱町 2 飯山市 3 池田町 4 大町市 5 小川村 6 小谷村
7 小布施町 8 木島平村 9 栄村 10 坂城町 11 信濃町 12 須坂市
13 高山村 14 千曲市 15 中野市 16 長野市 17 野沢温泉村
18 白馬村 19 松川村 20 山ノ内町 (五十音順)

長野県の地図を見ながら、市町村名を思い出し、書いたり、言ったりして、記憶力を使います。

北部エリアに挑戦してみましよう。

一人でも何人かでもOKです。
それぞれの市町村で有名な観光地や食べ物等も思い出し
てみましょう。