

# 楽しみながら文化的認識を広げる方法

ここでは文化体験を楽しむ10の方法をご紹介します。それぞれ試しながらチェックマークを入れてください。また、独自のアイデアもいくつか追加してください。



1. 外国語の映画を見る



2. 外国を舞台にした本を読む



3. 外国の音楽を聴く



4. カルチャーフェスティバルや文化プログラムに行く



5. 博物館や美術館に行く



6. 旅行番組のポッドキャストを聞く



7. 新しいレシピを試したり、新しい食材を使って料理したりする



8. 語学アプリをダウンロードして学習を始める



9. エスニック料理のレストランで食事する



10. 行ったことのない場所に旅行する



11. \_\_\_\_\_



12. \_\_\_\_\_



## Optum