

自宅でもできる！

Part 2

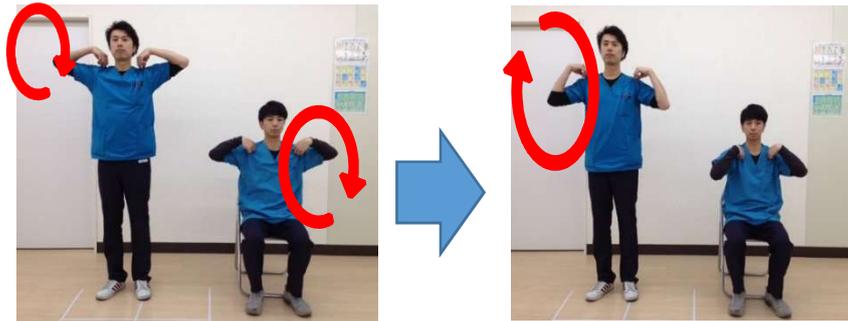
パリポリくん健康体操

上半身の体操

洋服つまんで肘でぐりんぐりん

肘を曲げ洋服を軽くつまみましょう。突き出た肘で空中にやさしく丸を描きましょう。
あごが突き出ないように楽に行いましょう。

全部で
4回！

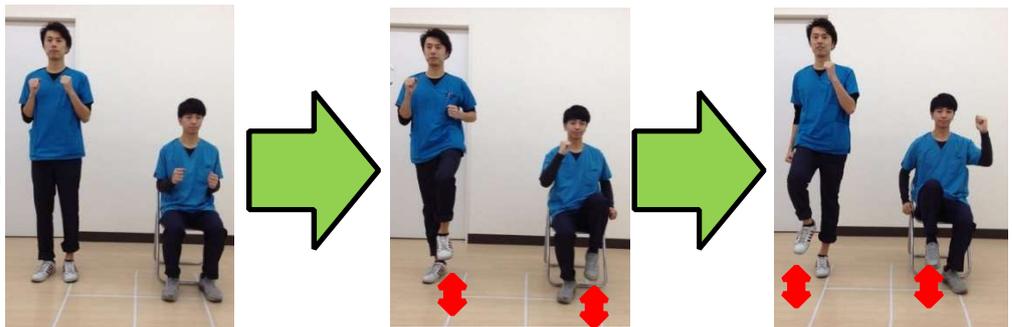


下半身の体操

ふわっと行進

腕を曲げてコンパクトにやさしく腕を振りましょう。
軽く足踏みをするようにふわっと足をあげましょう。
頑張らないでやさしくふわっと行いましょう。

全部で
4回！



お口の体操

パタカラ

「パパパパパ・・・」 「タタタタタタ・・・」

⇒各語を10回ずつはっきり言いましょう。

「パタカラパタカラパタカラ・・・」

⇒続けて10回言いましょう。

※早く言うよりはっきり言う事が大事です