

自宅でもできる！

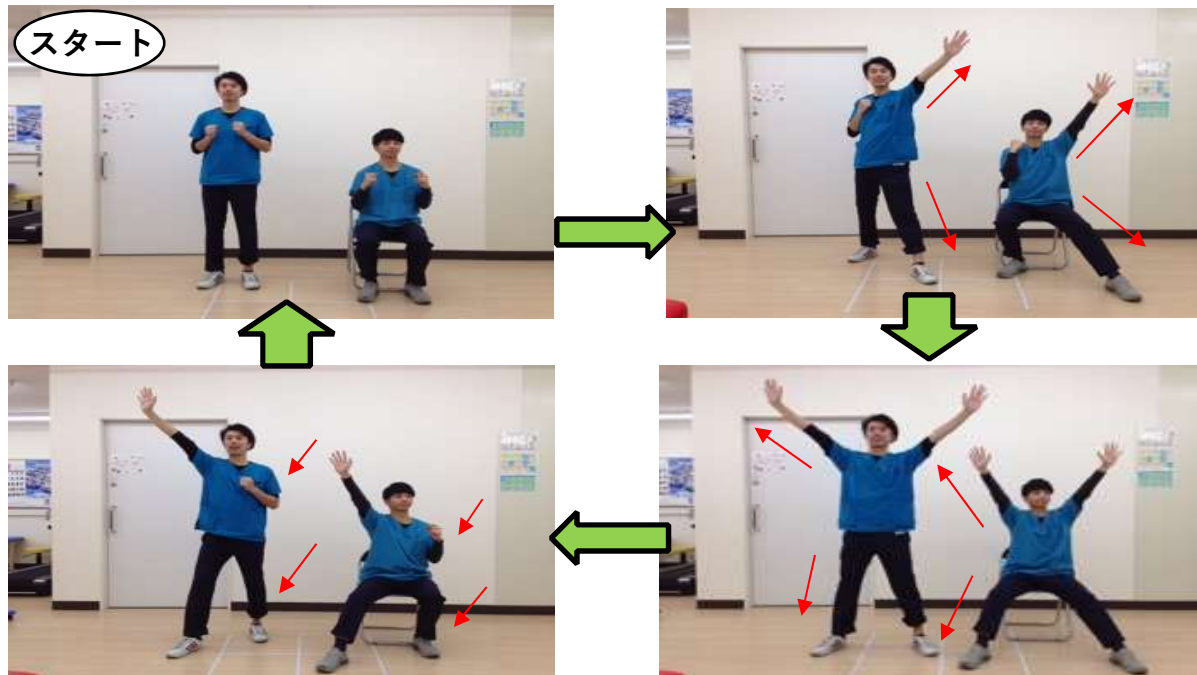
Part 3

パリポリくん健康体操

『出して出して引いて引いて』体操

両手足を動かす動作で頭を使い、脳と体を活性化させる体操です。

- ①斜め前に片手・片足を出します。
- ②反対側の手足を斜め前に出します。
- ③出した順にもとの位置に戻します。



脳トレ

指運動

「3本・2本」

「左小指と親指・
右三本指⇔左三本指
・右小指と親指」



お口の体操

あいうべ体操

「あ」「い」「う」

⇒口を大きく動かして大きな声を出しましょう。

「べ」

⇒「べ～」と言いながら下を前に長く出しましょう。

※したが床に平行になるようにまっすぐ前に出しましょう。

全部で
10回！