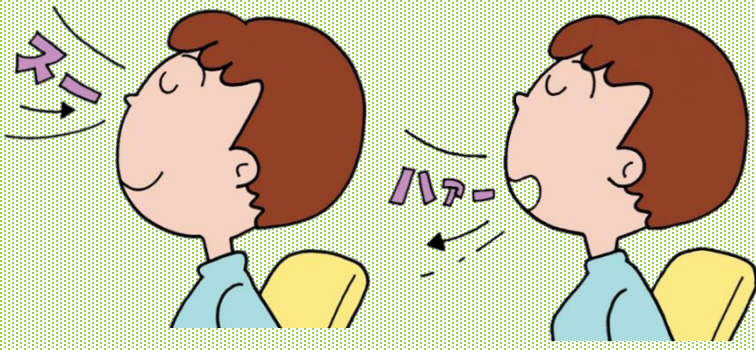


いつまでも 健やかに いきいきと

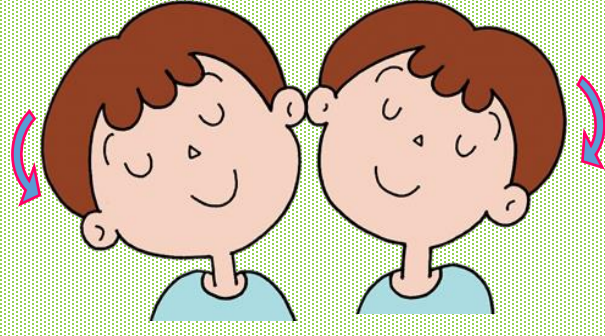
# お口の体操

それぞれ  
10回

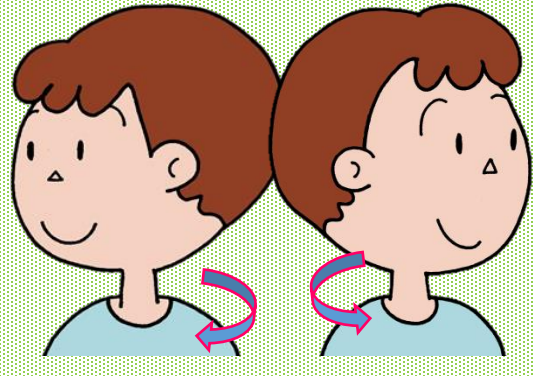
**1** 数回  
深呼吸鼻から吸って  
口からゆっくり息を吐く



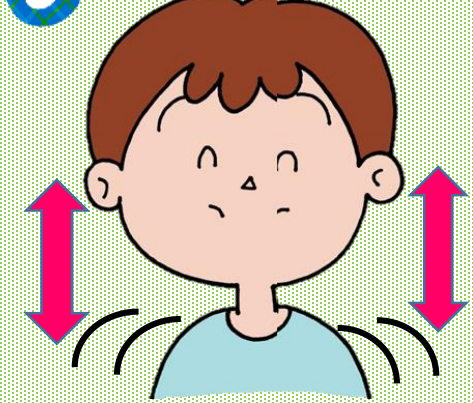
**2** 首を左右に  
たおしましょう



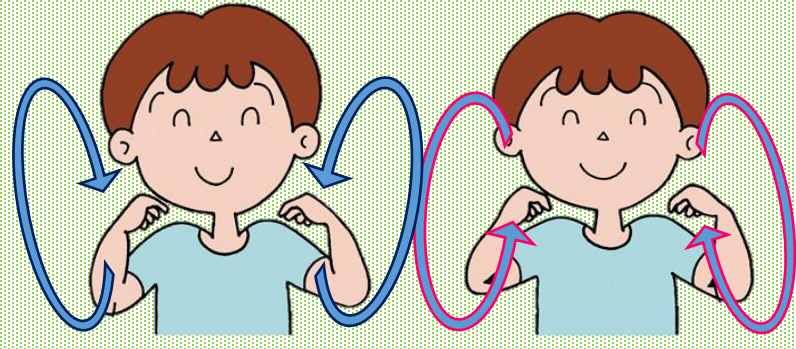
首を回しましょう



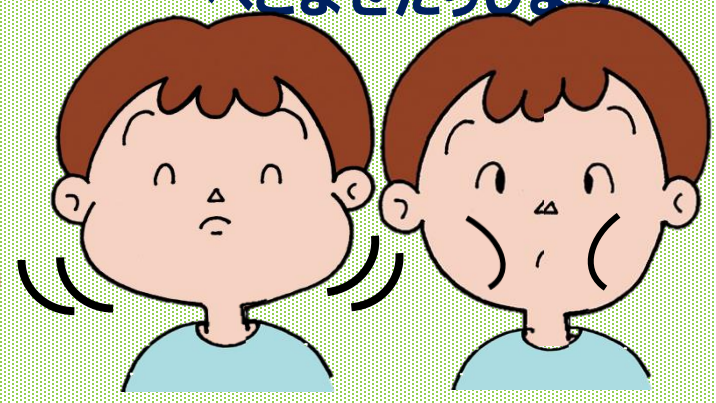
**3** 肩を上げ下げ



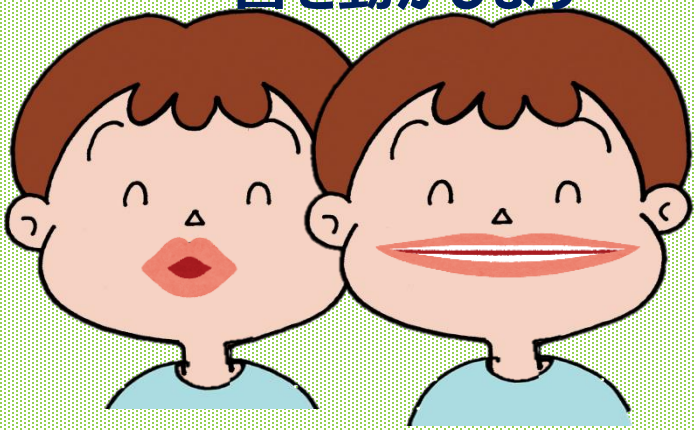
**4** 腕を上下に  
前後にまわしましょう



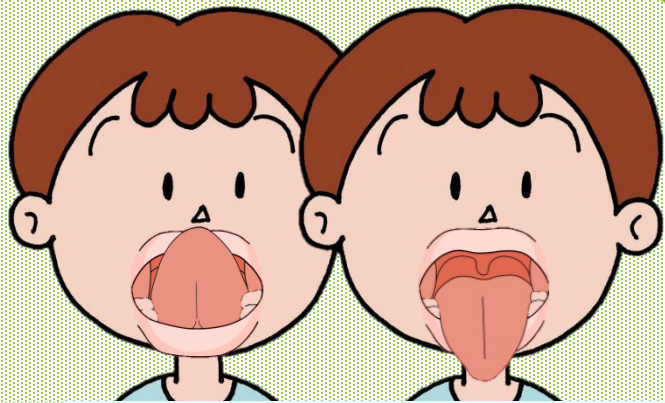
**5** 頬をふくらませたり  
へこませたりします



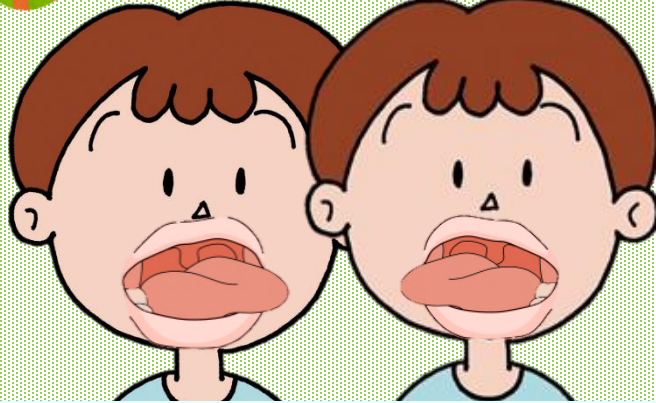
**6** 「うー」「いー」  
声を出しながら  
唇を動かします



**7** 舌を上下に動かします



**8** 舌を左右に動かします



顔は動かさないで唇・舌だけ動かすようにしましょう

**9** 大きな口を開けて **ぱ** を10回

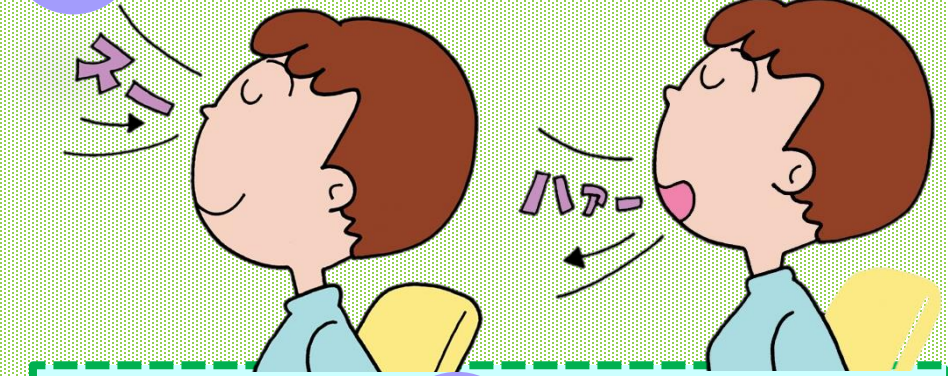


**た** を10回

**か** を10回

**ら** を10回

**10** 深呼吸で締めくくります 数回



**1** から **10** の体操を  
1日5セットを目標に!

「パンダのたからもの」  
と10回はっきり言いましょう