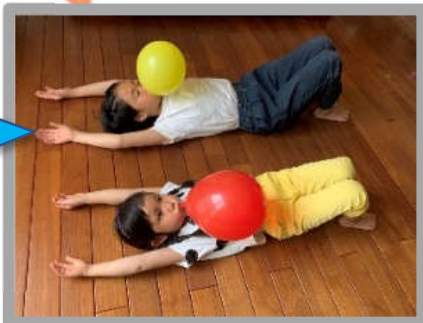


親子で楽しく！お家で運動あそび ～肩まわりを動かそう～

★風船膨らまし★

ママのポッコリおなかにも効果あり♪さあ、一緒にやってみよう！

風船を口にくわえて、
手は頭の上に。
膝をたてて
寝ころぼう。



おなかから
しっかり息を吐いて、
風船を膨らまそう

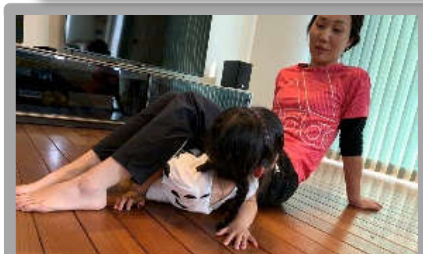
膨らませた風船で、
風船バレーやスリッパを
使った風船バドミントン！
お部屋の家具などに
ぶつからないように
気を付けて遊んでね♪
楽しいよ♪

★トンネルくぐり★

狭いところをくぐって、肩スツキリ！



お山座りしたママの足の下をくぐります。



★新聞玉入れ★

新聞紙を丸めて作った
玉を、ママの頭の上の
洗濯カゴに入れよう！
1分間に何個入るかな？



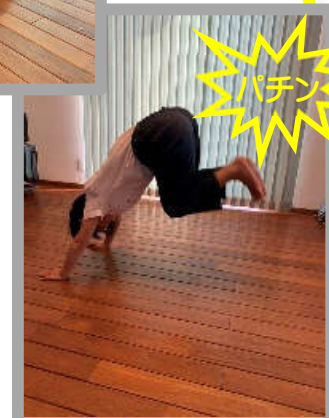
★足パッチン★

クマポーズ

クマポーズで、
手をしっかり開いて
床につきます。



床を蹴って足を上げ、
足の裏と裏をパッチンと
合わせます。



クマポーズ



ママは、クマポーズのキッズの下をくぐります。

