

モーバとラッシーと毎日お口の体操♪

頬の体操

★5回ずつ行いましょう



左の頬を膨らませて 5 秒キープ



右の頬を膨らませて 5 秒キープ



両方の頬を膨らませて 5 秒キープ



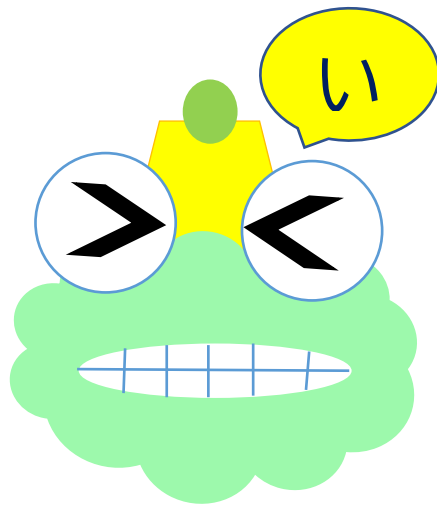
頬をへこませて 5 秒キープ

あいうべ体操

★「あいうべ」を 5 秒ずつ声を出して発音します。1 セットで5回行いましょう。



大きく口と目を開けて「あ」



横に思い切り口を開いて「い」



口をすぼめて唇を突き出し「う」



舌を思い切り前に出して「べ」

