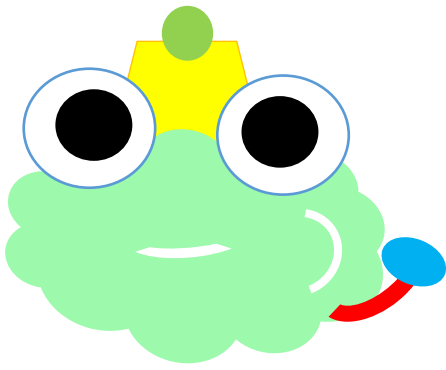


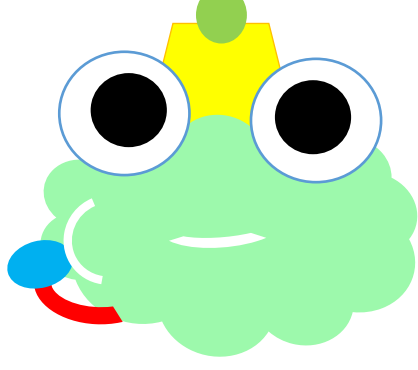
モーバとラッシーと毎日お口の体操♪

舌の体操

★3種類を1セットで5回行いましょう。



左の頬を舌で押して 10秒キープ



右の頬を舌で押して 10秒キープ



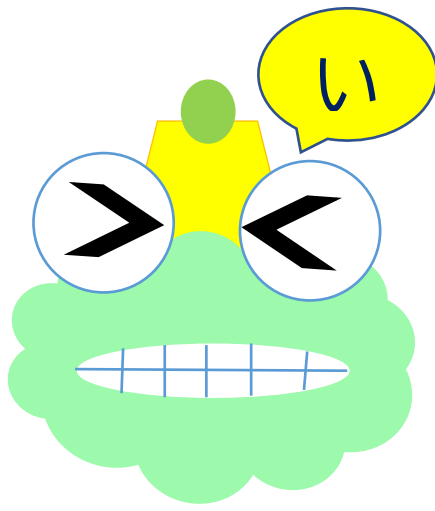
舌の先を唇の内側に当て、ぐるりと一周させる

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」

