

☆ あいうべ体操 ☆



「あ～」と出来るだけ大きくお口を開けます。



「い～」と口角を出来るだけ横にひきます。



「う～」と口を尖らせます。



「べ～」と舌を出来るだけ出します。

*アゴが痛むようなら、「い～」と「う～」だけでも大丈夫です。

1日30セット行いましょう！