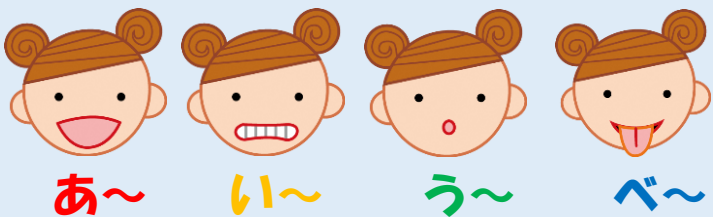


かぞくみんなであいうべ体操にチャレンジ！！！！



「あー」普段より大きく口を開ける
「いー」首に筋ができるくらい口を横に広げる
「うー」口をしっかり前に突き出す
「べー」舌をしっかりのぼす

福岡市 今井一彰先生考案

あいうべ体操で期待される効果

- ・口呼吸の改善！ ★口呼吸は口臭やむし歯などの原因になります。
- ・表情を豊かに！ ★普段使わない筋肉を使うことで美容効果もあります！
- ・小顔効果も！

家族みんなであいうべ体操をしてゴールを目指そう！！！！

枠にシールをはったり、絵を書いたら楽しいね！



スタート

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

ゴール！