

あいうべ体操をやってみよう！

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下へ突き出す

※ (1) ～ (4) を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

