

# 気分すっきり「心のたいそう」



いすにすわって、よいしせいでしましょう。

た立ってもかまいません。らく楽なしせいでしましょう。

## 1・深呼吸

いき息をゆっくり吸って、ゆっくり吐きます。

かい3回くりかえします。



## 2・背伸び

りょうてく両手を組んで、せの背伸びをします。

ぐーんとうえの上まで伸ばしたら、

すどーんとちからをぬいてお下ろします。



## 3・肩の上げ下げ運動

めと目を閉じて、りょうかた両肩をゆっくり上げます。いっぱいになったら、

ちから力をぬいてゆっくり下ろします。

かい3回くりかえします。

