

やってみよう体操①

お家で毎日すごしているみなさん！

からだを動かすと、からだも心もポカポカになりますよ！

「ハンガー」「中身が入った500 M Lのペットボトル」

「スーパーのレジ袋」をじゅんびしましょう。

さあ、やってみよう！