

けんこうたいそう 健口体操

♪ むすんで
ひらいて

口唇・舌体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、
お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに
動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。
無理をしないように行いましょう。



むすんで



ひらいて



べろたして



むすんで



またひらいて



べろたして



そのべろ はなに



べろ 右に



べろ 左に



べろをグルグル
まわします



たのしくおいしく
たべましょう