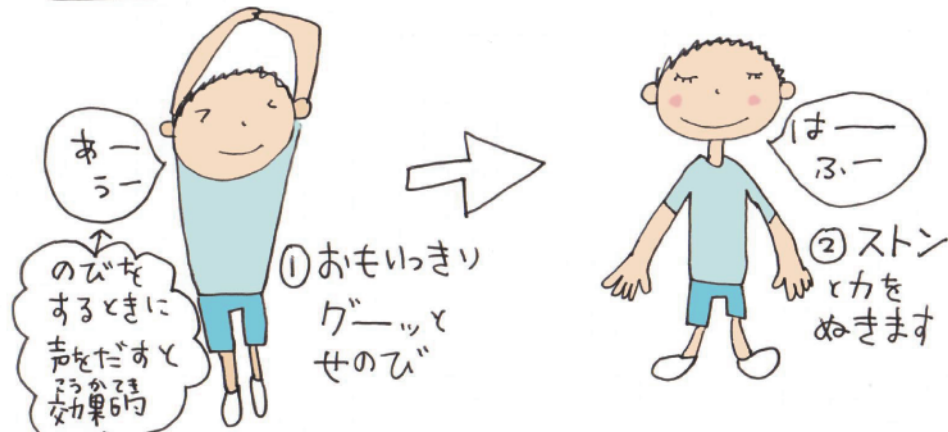
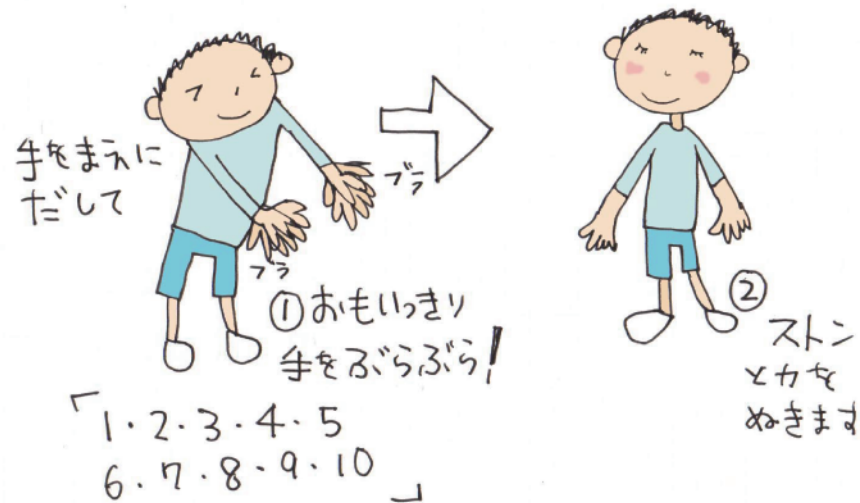


かんたん リラックス 法

のび



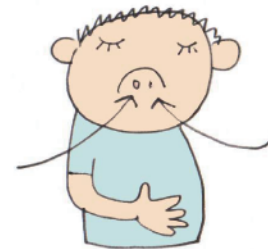
手ぶらぶら



かんたん リラックス 法

こきゅう 呼吸

①



はなから
すって
「1・2・3」

ポイント
・ ゆっくり大きく
すいます
・ おなかを
ふくらませます

②



かる
と
軽く止めて
「4」

③



□から
はきます
「5・6・7・8・9・10」

ポイント
・ ゆっくり
はきます
・ おなかを
へこませます

ふるすあるは

