

# ほっぺ体操

食事をおいしく食べるには、お口の健康が大切です。「ほっぺ」をたくさん動かして、お口のまわりの筋肉を若々しく保ちましょう。



私と一緒に、「ほっぺ」の筋肉を動かしましょう。お口も、お顔も若々しくなるわよ！！

女優 うつくし<sup>そよこ</sup>爽子

くわしい方法は  
裏面を参照してください



# ほっぺ体操

童謡「大きな栗の木の下で」

※ 絵は「かがみ合わせ」で見てください。

1 大きな栗の木の下で♪

右側を  
「4回」  
ふくらます



2 あなたとわたし♪

左側を  
「4回」  
ふくらます



4 遊びましょう♪

左側を  
「2回」  
ふくらます



3 仲良く♪

右側を  
「2回」  
ふくらます



5 大きな栗の木の下で～♪

両方を  
ふくらまして、  
へこませる  
「2回」くりかえす



余裕のある方は、2番もどうぞ ♥