

顔体操

◇ 顔のたるみが改善するだけでなく、
表情が豊かになります。

＊ 恥ずかしがらずに楽しく行いましょう。

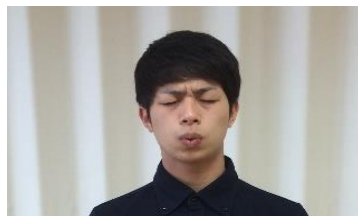
①目と口を大きく見開き「あー」と声を出します。



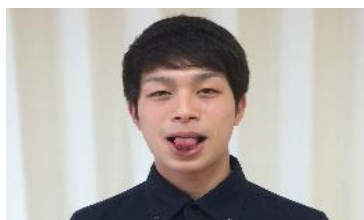
②口角を引き上げて笑顔を作り「いー」と声を出します。



③眉間にしわを寄せて、鼻を中心に顔全体を集め「うー」と声を出します。



④舌を出して「えー」と声を出します。



⑤前を向いて、口だけを右に動かし
「おー」と声を出します。同じように左に動かし、「おー」と声を出します。



⑥「あ」から「お」までを2回繰り返します。

