

すこやかエコー体操



おわり
エコー体操を毎日やって元気にすごしましょう!

- ①無理をせずに気持ちのいい範囲で行いましょう
- ②息を止めずに呼吸をしながら行いましょう
- ③号令に合わせて声を出しながらやるともっと楽しいよ