

うんどうをしよう

うんどうぶそくになっちゃおうと...?

家でできる体操を私達で
考えYoutubeの
「鳥取県子そだて王国課」チャンネル
にUPLしました。
見てください



たのしくなれない



びょうきになりやすい



つかれやすい



ねうぶそくになる

こんなことにならないためには?

①まいにち正しいうんどうをする



②うんどうするために
まいはくバランスよくたべる



③うんどうおため
によくねる



まいにちのつみかさねがたいせつだよ