

今回のテーマ

体を動かすと
心スツキリ

運動だんご

運動をクリックすると
動画を見れるぞ!



家の中でも楽しく
チャレンジ!



今回は
「はじく」運動だよ!

月
金 10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

月
金 片手で10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

月
金 手のこうで10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

ふうせん(レジ袋)を
おとさずにはじくことが
できるかな!

月
金 足で10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

月
金 頭で10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

くしは
おらないでね!

3日できたら
だんごに色をぬり
3つ並んだら
くしをさそう!



安全には
気を付けて
楽しみましょう!

月
金 ねころんで10回れんぞくでできるかな? 火
木 水

月
金 空き箱に入れることができるかな? 火
木 水

自分で遊びを
作ってみて!

今週は
くし 本
だったよ!

