

あいうべ体操

※お食事前にゆっくり、しっかりと10回を目標に行ってみましょう。



あ

- ・大きく口を開けます
- ・喉の奥がみえるくらいが目安です



い

- ・口をおもいきり横に引きま
す
- ・笑顔(スマイル)の口です😊



う

- ・口をとがらせます
- ・口を突き出しタコの口で
す🐙



べ

- ・舌をおもいきり前に伸ば
します
- ・舌尖を顎まで伸ばす印象
です