

グーパー体操

①

グー



ぎゅっと握ってグー。

パー



指先までしっかり伸ばしてパー

②



ぐっと閉じてグー



足の指を大きく開いてパー

グーの顔



酸っぱい顔でグー

③

パーの顔



目も口も思い切り広げてパー

- 健康効果：免疫力アップ、便秘、肩こり、腰痛、そしてストレスから守ります！
- 手、足、顔、、お布団で、お風呂で、椅子に座ってリラックスして・・・。
- いつでもどこでも10セット、毎日続けよう！