

# 嚙下体操「超」簡易版

## ① まず姿勢を整える

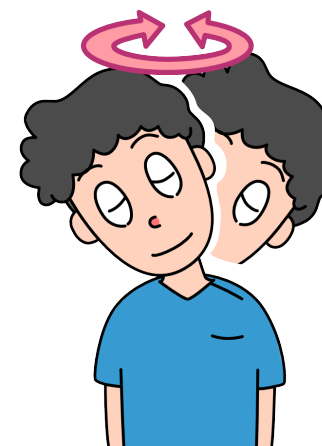
- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす

- ・両足をしっかりと地面に着ける



## ② くびの運動 (首まわし)

- ゆっくり
- 大きく動かす



## ③ くちの運動 (あいうべ〜体操)

