

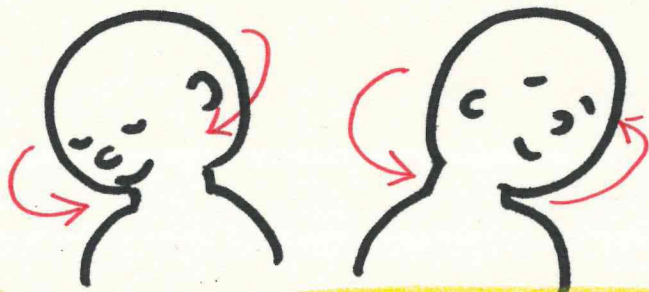
ぬめぬめタオルで
目をクルクル
キモチイイ



お手軽ストレッチ①

目のストレッチ&リラクゼーション

ウォーミングアップ!



首まわし。
左まわし 右まわし
ゆっくり行いましょう



首のうしろ、髪が生えかわのくぼみ
を、親ゆびでぐりぐり。
キモチイイところを探しましょう。



まゆげの上、こめかみ、目頭を
ぐりぐり。
目のまわりのくぼみにそって
じわーと押す。



右まゆげ 左まゆげ
右ほっぺ 左ほっぺ
右耳 左耳
生え際、あご、鼻 } 3秒ずつ
見つけよう



より目
とぐりぐり目まわし
で
Finish!