

楽しく笑って活力UP

遊びのリラクゼーション

ねらい

- 顔の筋肉をほぐすことで血流をよくし、意欲的にさせる
- 遊びを楽しませることで、不安や緊張を遠ざける

顔じゃんけん

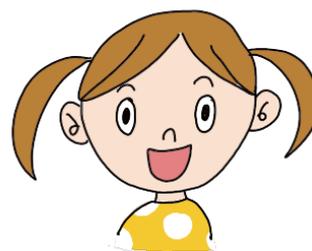
表情を大きく動かして
じゃんけんしてみましょう。



グー

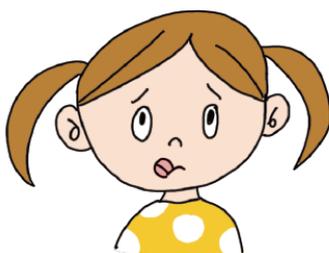
顔の中心に目や口を
ギュッと寄せます。

目もパッチリ!



パー

目を見開き、口も大きく
開きます。



チョキ

舌を頬に向けて出し、
目線は上へ向けます。

耳心ずかし
かいらずかに
やってみよう!

