

~~~~ もくじ ~~~~

|                       |     |    |
|-----------------------|-----|----|
| 1. 子どもと一緒にストレッチ (幼児用) | ・・・ | 1  |
| 2. 子どもと一緒にストレッチ (児童用) | ・・・ | 3  |
| 3. おはようストレッチ          | ・・・ | 5  |
| 4. おやすみストレッチ          | ・・・ | 7  |
| 5. テレビを見ながらストレッチ      | ・・・ | 9  |
| 6. 台所ストレッチ            | ・・・ | 11 |
| 7. デスクストレッチ           | ・・・ | 13 |
| 8. 一息ストレッチ            | ・・・ | 15 |
| 9. 公園ストレッチ            | ・・・ | 17 |
| 10. ウォーキングストレッチ       | ・・・ | 19 |

