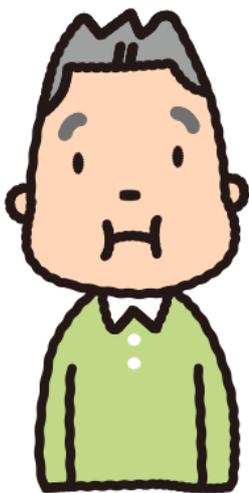


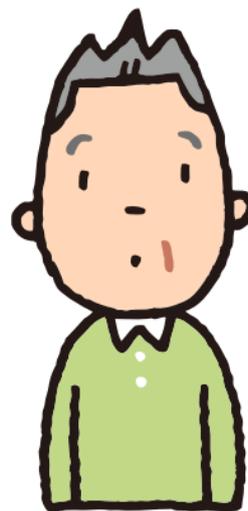
ほほの体操

口の中に空気を溜め、ほほを膨らませる体操です。

① 両ほほを膨らませて3秒間保持します（“あっぷっぷ”の顔）。



② ほほをすぼめて3秒間保持します。



効果

- 唇やほほの筋力がアップします

ポイント

- 息を止めないようにしましょう
- 口から空気が漏れないようにしましょう