

# パワーあっぷカード

## まいにちがんばろう

ていぐねんよう

ひ づ け	ひきしめ				ばらんす				サイン
	くま あるき 20ぽ	しゃがむ ・たつ 10かい	うでたてふせ 5かい		みぎあし だけでたつ 10びょう	ひだりあし だけでたつ 10びょう	ぶりっじ 10びょう		いえのひと

※かいていない「ます」は、おうちの人とそうだんしてきめましょう。

※けがないように、きをつけましょう。