

# たいいよく うんどう まくにし☆ストレッチ・体カアップ運動 カレンダー

ねん 年      くみ 組 (名前)

















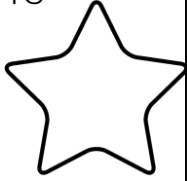















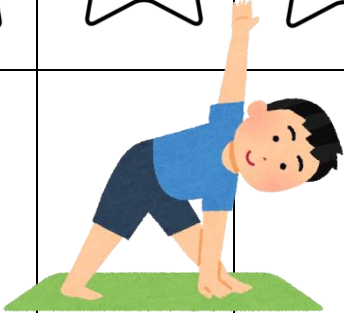
○うらのストレッチや体カアップ運動をしたら、色をぬろう！

<ぬりかた>



10個の運動中、8個の運動をしたので  
8と書く。色は何色でもOK!



日	月	火	水	木	金	土
					5/1 	2 
3 	4 	5 	6 	7 	8 	9 
10 	11 	12 	13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 	21 	22 	23 
24 	25 	26 	27 	28 	29 	30 
31 						

☆他にも、自分なりの運動やストレッチ、体操に取り組んでもいいかもしれませんね。レッツ、トライ！！