

新潟市児童センター リフティング対決!

おとさずに何回リフティングできるかな?
きょうだいやお家の人と対決してみよう!!

1



レジぶくろに空気を
入れて口をしっかりしぼる

2



テープを一周はる
※ テープはなんでも OK



★ お家の方へ★

太ももやお腹の大きな筋肉を使います。
メタボなお腹にも効き目ある... かも!?