

## 11/6 <sup>あさ うんどう</sup> 朝の運動「ゴムバンドトレーニング」

<sup>まいあさ</sup> 毎朝 <sup>ぶんかんうんどう</sup> 20分間運動 <sup>あたま からだ かつせい か</sup> をしています。頭も体も活性化して <sup>いちにち はじ</sup> 一日を始めます。 <sup>こんげつ</sup> 今月から <sup>はじ</sup> ゴムバンドトレーニングを始めました。

