

# ひらがな 並べ替えクイズ

さあ、やってまいにゃした！  
ひらがな並び替えクイズにゃ！  
下に書いてあるよくわからにゃい言葉を並び替えて、  
いろいろなことなゃを作ってくだにゃ〜い！



にゃんにゃってくにゃにゃりなゃ！

① ぼかれんく

⇒

② でたゆごま

⇒

③ とべおんう

⇒

④ しめねむが

⇒

⑤ だきまやめ

⇒

⑥ なきよくん

⇒

⑦ くいしゆだ

⇒

# かんたん体操 ③ 下肢筋力アップ

## 下肢筋力アップ 1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)



○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



## 下肢筋力アップ 2

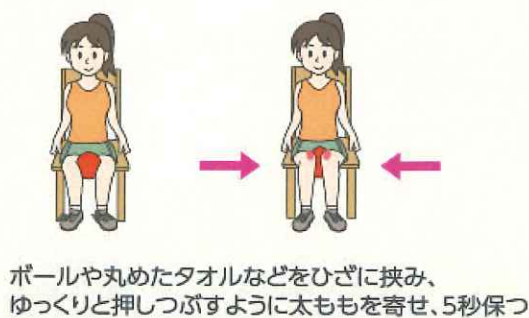
○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ  
(目安 5-10回)



○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



3月の!

お誕生日  
おめでとうございます(#~#)☆!