



ひかりニュース

ひかり学級発行
NO. 12
2022. 5. 24

あさ うんどう じりっかつどう
5 / 19 朝の運動（自立活動） ヨガ

「しせい」と「こきゅう」に^き気をつけながら、
まいにちとく
毎日取り組んでいます。



こきゅう いしき しせい たも
呼吸を意識しながら、姿勢を保つには、

しゅうちゅうりょく たいかん ひつよう
集中力と体幹が必要です。