



親子でレッツチャレンジ!
心も体もリフレッシュ!



おうちの人におうまさんにな
ってもらおう! 背中に乗せて
もらおう!

お家の人にしっかりつかまって、落ちないように気をつけよう。



お家の人腕にぶら下がって
みよう! 落ちないようにつか
まっていられるかな?

10秒つかまっていられるかな?