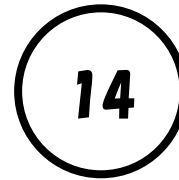
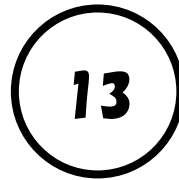
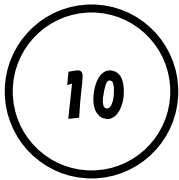
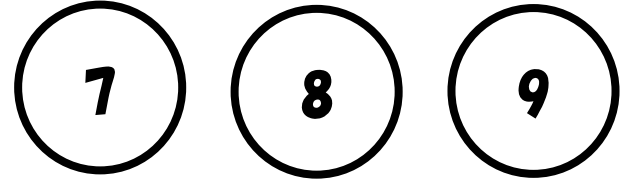


○ビンゴカード

○1~15の番号の紙(ばんごう かみ き と つかってね)

# ライガー君からクラブのみんなへ♪

みんな！ストレッチは毎日やるのがとても大切なんだ！

毎日すると、身体が柔らかくなってケガをしにくくなったり、

強い身体を作ることができるんだ！このストレッチビンゴなら、

色々なストレッチに毎日楽しく取り組めると思うから、

お休みの間にたくさんチャレンジしてね~♪

強くなったみんなに会えることを楽しみにしているよ~！



☆ストレッチ豆知識☆

ストレッチはお風呂あがりにすることがオススメ！  
あたたまっているから、ストレッチしやすいよ！