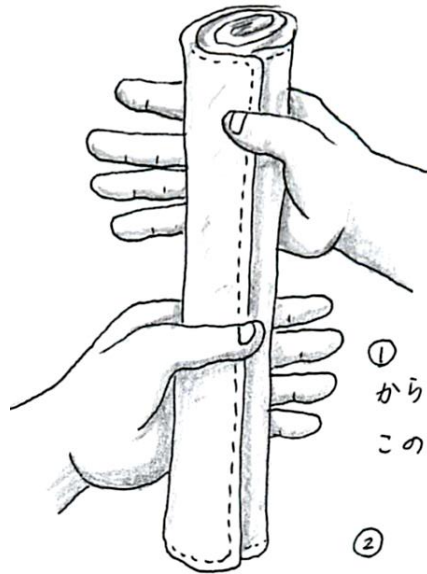


# ぞうきんの しぼりかた

えをみながら、  
おうちで れんしゅうしてみましよう!



①  
からだのちかくで  
このようにぞうきんをもつ。

②  
しっかりにぎる。



③  
ひじをのばしていきながら  
やじるしのほうこうへ  
てくびをひねると  
しっかりしぼることができます。