

⑪ <sup>さんかく</sup>三角のポーズ



⑫ <sup>さんかく</sup>ねじり三角のポーズ



⑬ <sup>き</sup>木のポーズ



ぜんぶ  
全部できたかな？

まいにちつづ  
毎日続けることでけんこうに

す  
過ごせるよ！

がんばってつづけてみてね！

