

秋の新会員  
募集中!

スポーツの秋

# カラダがはずめば 心も楽しくなる!

スポーツは「カラダにいい」だけでなく、最近の研究では、脳の発育にもいい影響があることが知られてきました。それゆえ、競うことばかりでなく楽しくカラダを動かし、ストレスのない「心身の開放」が必要です。スポーツの秋、カラダを動かし「運動の楽しさ」を体験しましょう。

## 子どもの足がおかしくなっている!?

子どもの足がおかしくなっています。転びやすい、土踏ます  
が育たない、足の指が地についていない、ちゃんと立てない、  
スムーズに歩けないなど基本的な動作ができません。  
生活や遊びでカラダを動かさず、靴で平らなところを歩く  
ことが原因です。腰痛や肩こり、姿勢のゆがみ、ストレス  
で体調を崩す原因にもなります。ウキウキ、わくわくする  
運動で足を使い、心身の健康づくりをしましょう。

