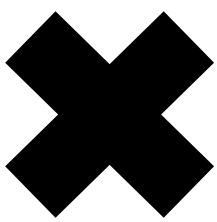
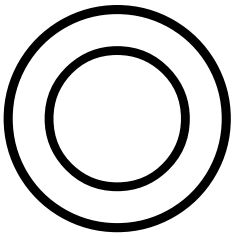
正しい姿勢を知り、身に付けよう。





＜姿勢を正すとよいこと 10 か条＞

1　やる気が起こる
2　集中力がつく
3　持続力がつく
4　頭脳が明晰になる
5　勉強が楽しくなる
6　成績がよくなる
7　行動が俊敏になる
8　バランス感覚が鋭くなる
9　内臓の働きがよくなる
１０　スタイルがよくなる

立腰で

元気

１００％