

# 名古屋フィジカルフィットネスセンター

## NEWS LETTER

vol.01  
2018.4

### 今月の目標！！

今月から発刊致しますNEWSLETTER！定期的にホームページへアップしていきますので、是非お楽しみください。

その月の目標やトレーナーからの一言など、課外教室で行っていることを簡単にご紹介させていただきます。子供たちの成長やワンポイントアドバイスなどご紹介できればと考えております！

今月の目標は、楽しく体を動かそう！

新たな学年また新たな学期がスタートしています。新しい中もたくさん増えて活気一杯です。各教室で様々な体を使った運動を実施しています。さぁ楽しんで体を動かそう！

### トレーナーからの一言！！



犬飼高志トレーナー  
(タカ先生)

4月からスタートですね！  
これからたくさんのチャレンジをしていこう！！  
いっぱい体を動かそうね！



小出利佳トレーナー  
(リカ先生)

おしゃべり大好きリカ先生  
です！みんな早く名前覚えてね☆楽しい授業をしていきます！  
たくさん体を動かそう！



浅井貴仁トレーナー  
(タロ先生)

新学期が始まりました！みんなと元気に体操していきたいと思っておりますので、楽しみにしてね！

### アウトドアクラブ報告！



当センターが主催するアウトドアクラブ(デーキャンプ&宿泊キャンプ)の予定になります。たくさんの参加を待ってるよ！年長さんから参加可能です！

アウトドアクラブの登録は下記のH.Pから！

- ・6月17日(日):アウトドアクッキング
- ・7月7日(日):愛知牧場
- ・8月4日～6日(土～月):夏宿泊キャンプ
- ・12月27～29日(木～土):スキーキャンプ
- ・2月2日(土):第1回スケート教室
- ・3月3日(日):第2回スケート教室
- ・3月17日(日):第3回スケート教室

ホームページ

<http://www.npfc.biz/index.html>

### 長谷川弘道 代表 ヒーロー先生コーナー



運動会が近づいてきました。この時期にお子さんの靴を一度チェックしてみてください。靴選びは非常に重要です。特に成長期の子供たちにとって、体に合った靴を選ぶことは体の成長はもとよりメンタル面にも脳にも影響を与えます。靴選びのポイントは、下記の三点。

- ①かかどがしっかりとっている、
  - ②足底にシャンクという靴を捻りにくくする靴の背骨のようなものが施されている
  - ③足指の付け根のところで靴が曲がる構造になっている
- なかなか子供用の小さい靴では全てが揃うものは少ないかもしれませんが、少なくとも、サイズはあったものを選んでください。同時に、大人のみなさんの靴選びも重要です。靴が腰痛や膝痛の原因と考えられることもあります。家族みんなで靴のチェックを試してみてください！