

向上心!

2011年もふり返る!!

今年はこの国の多くの人たちにとって本当に大変な一年でした。君にとってこの一年はどんな一年でしたか?

失敗

失敗したと思えることがありますか?
その失敗から何を学びましたか?



夢中

夢中で取り組めることがありましたか?
すぐに諦めて投げ出して
しまいませんか?



友達

新しい友達はできましたか?
友達を大切にし仲良く付き合い合えましたか?



家族

家族に心から感謝しましたか?
素直にありがとうと言えましたか?

将来

これからやってみたいことが見付かりましたか?
夢のために毎日を懸命に生きてきましたか?



君のこの一年の反省を聞かせてください! 当教室はいつでも君の悩み相談室です。

塾長からのメッセージ

春夏秋冬 喜怒哀楽

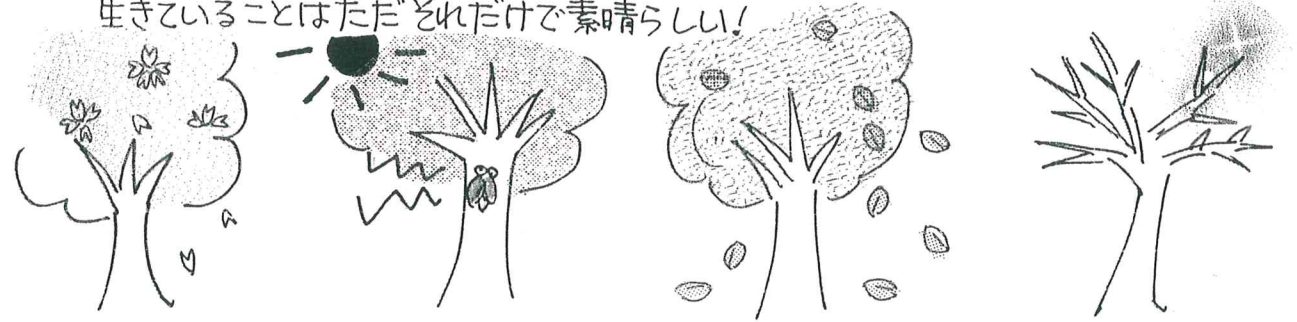
君にもきっと、楽しくて笑いが絶えない時もあるけれど、悲しくて涙が止まらない時もあるでしょう。

君が生きていくということは、そんな喜怒哀楽の繰り返しなのかもしれません。

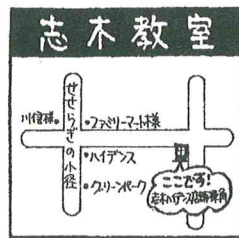
その繰り返しはまるで春夏秋冬の四季のようです。美しく花の咲き乱れる季節があれば、すべてが死んだように凍り付く季節もあります。五月の若葉の季節には二月の裸の木々は嘘のように感じられます。

君が君の人生を懸命に生きていく時、希望に満ちた笑顔の時があれば、悲しくて辛くて暗い顔の時も必ずあります。大きな喜びも大きな悲しみもそれを体験するのは、君が君の人生を懸命に誠実に生きているからです。喜びも悲しみもそれは君の人生の大きな宝物なのです。

2011年が終わり新たな年を迎えても君は大きく笑いそして泣いて下さい。生きていることはただそれだけで素晴らしい!

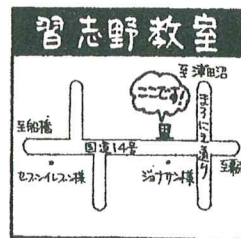


数検・英検・漢検 実施校!



志木市上泉岡4-6-27-131

048(472)1618 (昼間受付 月水金PM13:00~)



習志野市谷津2-3-7

047(452)6461 (昼間受付 月水金PM15:00~)

有限会社GANTS 教育研究所

入 藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

048(472)7819

寒さなんて吹き飛ばそう！体も心もリフレッシュ！！

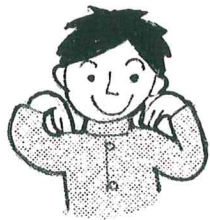
寒い！寒いと家の中にこもりがち？！
 かじかんだ体は体がをしやすいから疲れがたまりやすくなります。
 教室の中でも家の中でもできる簡単なストレッチで体の緊張をほぐしましょう。

ストレッチタイム

教室で

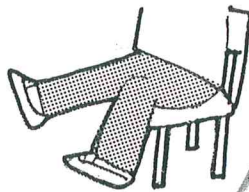
勉強に疲れたら...

肩コリ



両手を軽く肩に置いたまま肩を回します。ただ肩を回すより効果的です。

足のむくみ



イスに座、たまま片足を伸ばして膝を曲げずに足首を回します。

腰痛

イスに座、たまま片足を伸ばして両手を沿わせながらゆっくりと体を前へ倒していきます。



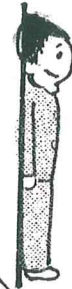
好感度もUP！姿勢を良くするストレッチ



ピンと伸びた背筋は清々しい印象で好感度が高いです。
 良い姿勢をキープするためには背中の筋肉が重要です。

両膝を立て、両手を後ろで組み、少しづつ手を上げ胸を反らしてキープ。3秒！

猫背をキレ！



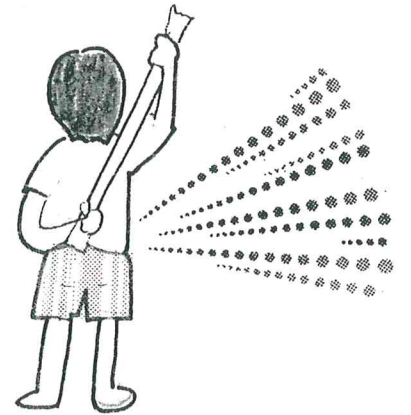
壁に頭・肩・かかとをピッタリつけて立ちます。少しでも辛く感じたら猫背の傾向があります！要注意！

家で

お風呂上がりに...

タオルでストレッチ！

背中でタオルの上下を持ち、ゆくり上下させます。肩のストレッチと腕の筋力が同時にできちゃいます。



寝る前に...

枕を使って筋力！

あお向けになり枕を両膝に挟んでゆくり上下します。腕は真横に伸ばし体を安定させておきましょう。

