

# びーとぼん

## 2月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…  
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 1月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 2月・3月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 2月号発行予定日 : 令和 7年 3月10日(月) ◆




スポーツライフコミュニケイト  
No 328  
発行所 小田原市堀之内459  
スポーツプラザ報徳  
発行日 令和7年 2月10日

# 【 Introduction of stores 】

**〔有〕花のコウノ**  
2月の花・花言葉  
梅 高潔 澄んだ心  
フリージア 無邪気 純潔  
マーガレット 恋占い 予言  
大切なあの人にお花を贈ろう・・・  
**花キューピット 37-2882**

各種自動車販売・整備・自動車保険  
**ナビ、ETC**  
各種用品販売取付

 **〔有〕加藤モーター販売**

南足柄市班目643  
☎74-0707 FAX74-4393  
<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>  
Eメール katoumotasu@movie.ocn.ne.jp  
**び〜とぼん持参の方 特典あり!**

R246 から見えるログハウスのカフェ  
山北の珈琲屋

## カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息  
癒しの時間はいかがですか？  
のんびりお茶しに来て下さい。  
※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休  
営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)  
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

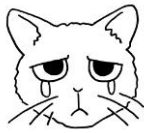
## 運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意  
責任を持って応援いたします。  
お気軽においで下さい  
心よりお待ちしております。

大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール 

小田原市蓮正寺540-2  
TEL 0465-36-1215  
**び〜とぼん持参の方、特典あります!**



# 振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級							
9級							
8級							
7級							
6級	4時			4時		11時	
5級	4時			4時		11時	
4級				5時		11時	
3級				5時		11時	
2級				5時		11時	
1級						11時	

※ 下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため振替をお受けできません。

月曜 4時 学童コース、⑫小田原愛児園コース

月曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町・荻窪コース、⑫小田原愛児園コース

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ⑪山北コース、⑫小田原愛児園コース

水曜 5時 ⑦塚原・沼田コース、⑧大井・千代コース、⑱西栢山・小台コース

木曜 4時 学童コース、⑫小田原愛児園コース

金曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

金曜 5時 ⑧大井・千代コース、⑫愛児園コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為にご協力の程よろしく  
お願い致します。

1度振替したものを再度振替は出来なくなっております。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはできませんのでご了承下さい。

※休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※振替のお電話は 月～土 10:00～20:00

日 10:00～15:00までをお願いいたします。

## 2・3月の予定

2月22日(土)～2月28日(金)	認定日
3月1日(土)～3月3日(月)	休館日
3月25日(火)～3月31日(月)	認定日

# ☆フロントからのお知らせ&お願い☆

## ★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

お財布や、ゲーム機、おかし等、貴重品は（大事な物）フロントに預けましょう。

万が一紛失の場合、当館では一切の責任は負えませんので、ご理解・ご協力お願いいたします。

## ★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

## ★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。シートベルトの着用をお願い致します。

## ★ ピアスについて ★

ピアスをつけてのプール利用は怪我のもとになりますので、必ず外してください。

## ★ 貸し出しについて ★

ゴーグルやキャップを借りた子は必ずコーチやフロントに返してください。

最近なかなか返ってきません。おうちにある子は、フロントに持ってきてください。

## ★ 靴について ★

最近、靴の間違いが増えています。お名前の記入をお願い致します。

靴の中に靴下を入れるなどの工夫をお願い致します。

フロントに洗濯バサミを用意してあります。必要な方は、声をかけて下さい。

# 気軽に始めよう！健康チャレンジ

## スモールチャレンジ活動

一大決心が必要な大きなことをするのではなく、ハードルを少し下げて、将来に備えて「今できる小さな行動を始めてみよう」というのがスモールチャレンジ活動です。（早稲田大学人間科学学術部提唱）

小さな改善も、積み重ねることで大きな力になります。

毎日の生活を振り返り、日常生活を大きく変えることなく続けられる行動を探してみましょう。

小さなことを少しずつ増やしていきながら、生活習慣病の予防や、健康増進に繋げていきましょう。

## スモールチェンジ活動の例

### 身体活動

- ・歩きやすい靴を履いて背筋を伸ばし、大股で歩く
- ・歯磨き中など、気が付いたらかかと上げストレッチ
- ・タバコやコーヒーの代わりに運動
- ・10分の散歩⇒15分に 1日1回の散歩⇒2回に増やす
- ・エスカレーターではなく階段を利用
- ・3分のストレッチ⇒5分のストレッチ
- ・買い物は、徒歩か自転車で 車の場合は少し離れた場所に駐車

### 食事

- ・買いすぎない為にあらかじめ買い物をメモ
- ・食べ方⇒まず野菜から
- ・油もの料理 週3回⇒2回にする
- ・食材の変更や調理法の工夫でヘルシーに
- ・1日3杯の飲酒⇒2杯にする
- ・TVを見ながらお菓子を食べる⇒見る前にお菓子を片付ける
- ・ご飯の量⇒お茶碗を少し小さい物に
- ・コーヒー・紅茶⇒無糖に 糖分の多いジュース類⇒お茶に

一つの行動はわずかでも、いくつかの行動を組み合わせると、大きな効果が期待できます。

## +10【プラステン】活動

交通機関の発達や便利な暮らしでは、体を動かすことが減ってきています。

その一方で、食生活は豊かになり、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るアンバランスが生じるようになってきました。

運動不足の弊害は世界的にも問題になっており、多くの生活習慣病（がんや認知症も含む）の元凶になっています。メタボリック

シンドロームや、ロコモティブシンドロームも運動不足が大きな原因の一つです。

そこで、国の新たな健康づくりの目標として推奨されたのが、「今より10分多く体を動かそう」+10活動です。

+10といっても、10分続けて何かをしなければならないというわけではなく、1日の中で5分を2回や2分を5回など、細切れで良いとされています。

ちょっとした工夫や心がけで身体活動を増やそう

通勤中や職場で

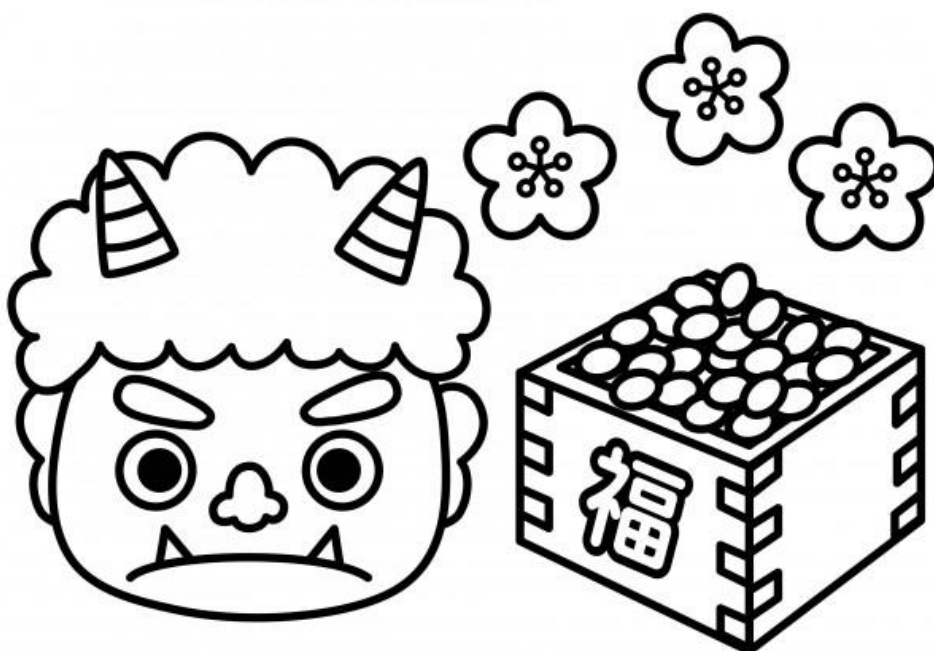
- ・ 徒歩や自転車で通勤する
- ・ 1 駅手前で下車して歩く
- ・ 駅や職場では、エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を利用
- ・ 仕事の合間にストレッチ

家庭で

- ・ 歩いて買い物に行く
- ・ 歯磨きタイムにストレッチ
- ・ 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- ・ TVを見ながら筋トレ・ストレッチを行う

● 「歩行」はダイエット成功のトップ

+10分をウォーキングで行うと、約1,000歩プラスになります。継続すれば、1年で1~1.5kg減量できる効果があります。無理なく、毎日続けられて、効果があるなんて♪  
まずは気軽に「散歩」から、歩くことを習慣にしてみましょう。



# ヘルパーくん NO57

