

スポーツライフコミュニケイト

No 163

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 9月9日

びーとぼん

9月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 9月の予定 ◆
- ◆ 諸手続きのご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 6年 10月14日（月） ◆

☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11606 ・ 11652 ・ 11656 ・ 11678 ・ 11622 ・ 11646
11699 ・ 11572 ・ 11659

☆ 9級から8級へ合格☆

11592 ・ 11648 ・ 11578 ・ 11547 ・ 11654

☆ 8級から7級へ合格☆

11492 ・ 11657 ・ 11571

☆ 7級から6級へ合格☆

11453 ・ 11454 ・ 11519 ・ 11555 ・ 11460

☆ 6級から5級へ合格☆

11490 ・ 11682 ・ 11593 ・ 11404 ・ 11366 ・ 11658
11570

☆ 5級から4級へ合格☆

11210 ・ 11540 ・ 11133 ・ 11243 ・ 11352 ・ 11410

☆ 4級から3級へ合格☆

11343 ・ 11400 ・ 11525 ・ 11314 ・ 11475 ・ 11463
11560 ・ 11238 ・ 11420

☆ 3級から2級へ合格☆

11265 ・ 11308 ・ 11382

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11081 ・ 11439

☆ 1級からS1級へ合格☆

10920

☆ S2級からS3級へ合格☆

11108 ・ 11102 ・ 10741 ・ 10970

☆ S14級からS15級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11682 ・ 11541 ・ 11310 ・ 11340 ・ 11521

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2024年2月分～2025年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2024年2月分	1月29日	2024年8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年1月分	12月27日

令和6年9月の予定

令和6年 9月21日（土）～9月27日（金）泳力認定日

令和6年 9月28日（土）・9月30日（月）レッスン休止日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和6年8月12日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	普通	少ない
水	少ない	少ない	多い	普通
金	—	少ない	普通	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	普通

~~~~~

### アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『多賀・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 秋の肌とからだ

### 肌とからだを整えて、乾燥する季節を迎える準備を

夏の暑さが和らぎ、湿度が低下し始める秋。過ごしやすい時期ですが、紫外線など夏の間蓄積したダメージの影響で、毛穴が目立ちやゴワつき、肌アレくすみといったトラブルが現れやすく、疲れや不調など、からだのトラブルを感じる方も多いようです。また、地域差はありますが、10月・11月に入ると乾燥レベルが急上昇してきます。肌が乾燥に向う前に、お手入れを見直しましょう。

### 秋に、肌とからだの不調になる理由

気温の変化にうまく順応できず、秋は疲れやだるさを感じやすい季節。夏に蓄積された紫外線の影響、冷房による疲れや冷え、熱帯夜の睡眠不足などにより、自律神経の乱れやストレスなどが重なり、肌の不調として現れることも。

### 紅葉とともに、日本列島を肌の乾燥前線が北上！

行楽の秋のお目当ての一つでもある紅葉ですが、紅葉が色づき美しくなる時期と地域は、肌の乾燥が始まる時期と地域が重なっています。お住まいの地域で、木々が色づいてきたと感じたら、本格的な保湿ケアが必要な合図です。

### 冬に向かって気温・湿度が下がると、肌のバリア機能も低下

夏の名残の9月は、まだまだ日差しが強く汗ばむ日も多いですが、10月に入る頃には、急激に朝晩の寒さを感じたり、ファンデーションののりが悪くなるなど、肌の変化を感じるように。湿度が低下し肌が乾燥してくると、角層の水分が蒸発し、肌アレ・小ジワといったトラブルに、角層のうるおいを保つかも一気にダウンします。

### 外気の変化で角層状態が悪化

角層のうるおいが不足すると、肌内部の水分が蒸発して肌表面はカサカサの状態に。また、角層に隙間ができるため外からの刺激をうけやすくなります。

良質な睡眠を十分にとりこころとからだを健康に

疲れやだるさを感じたらまずは日々の睡眠を見直しましょう。

眠る1時間前までに、入浴をすませて。

人は体温が下がる時に眠気を感じるので、入浴から睡眠まで少し時間がある方がよく眠れます。

「眠りの香りサイン」を習慣にしてみませんか？

寝室や入浴時に、お気に入りの香りでリラックスを。よく眠れる香りを見つけたら、その香りは、眠りモードへ切り替えるサインになります。

枕や寝具は、からだに合っていますか？

何気なく使い続けていることも多い枕や寝具ですが、実は睡眠の質を大きく左右しています。年齢や、体型などで、自分に合う寝具も変わっていきます。よく眠れないと感じたら、新しい寝具を試したり、快眠グッズなどを上手に取り入れてみましょう。

乾燥と冷えを感じたら、いつものケアにマッサージをプラスして季節の変わり目は、気づかないうちに乾燥や冷え、風などの影響で肌の血行が悪くなりがちです。週に1～2回を目安に、セルフマッサージをプラスしてみましょう。

マッサージは面倒でなかなか取り入れられないという方は、どこでも誰でも簡単にできる「あいうえお体操」がおすすめです。声を出しても出さなくてもいいので、「あいうえお」と大きく口を動かしてみましょう。血行が促進され、美肌効果も絶大です。

首・手首・足首の3首をあたためる温活を

美しい肌と健康なからだを保つには、あたため美容がポイントです。コートを着るにはまだ早くてもからだは乾燥に外気の冷えを感じとってしまいます。

首・手首・足首の3首を冷やさないように意識してみましょう。外気の乾燥が厳しくなってきたら、外出時にストールやマフラーなどで鼻から首もとまですっぽりとガードすると、肌の乾燥予防にもなるので、おすすめします。