

スポーツライフコミュニケイト
No. 167

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日 令和 7年 1月13日

びーとぼん

1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 ◆ 1月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 7年 2月10日（月） ◆

☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11705 ・ 11686 ・ 11726

☆ 9級から8級へ合格☆

11582 ・ 11685 ・ 11644 ・ 11681 ・ 11713 ・ 11655 ・ 11532 ・ 11603

☆ 8級から7級へ合格☆

11536 ・ 11528 ・ 11556 ・ 11417 ・ 11591

☆ 7級から6級へ合格☆

11623 ・ 11477 ・ 11351 ・ 11640 ・ 11510 ・ 11573 ・ 11408

☆ 6級から5級へ合格☆

11709 ・ 11495 ・ 11426 ・ 11519 ・ 11521 ・ 11555

☆ 5級から4級へ合格☆

11404 ・ 11366 ・ 11490 ・ 11468 ・ 11593 ・ 11554

☆ 4級から3級へ合格☆

11511

☆ 3級から2級へ合格☆

11244 ・ 11109 ・ 11314 ・ 11268 ・ 11483

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☆

11094

☆ 1級からS1級へ合格☆

11245

☆ S1級からS2級へ合格☆

11217 ・ 11439

☆ S3級からS4級へ合格☆

11563

☆ S16級からS17級へ合格☆

10533

初！25m完泳

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7年1月の予定

令和7年 1月18日（土）～1月24日（金）泳力認定日

令和7年 1月25日（日）～1月31日（金）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12月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	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～・～

## 冬の健康管理

### 寒い季節を元気に過ごすための5つのポイント

冬は寒さが厳しくなるだけでなく、空気が乾燥し、風やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。そんな中でも元気に過ごすためには、日々の健康管理が欠かせません。冬を健康的に過ごすための5つのポイントをご紹介します。

#### 1、免疫力を高める食事を心がける

寒さに負けない体を作るには、栄養バランスの取れた食事が重要です。

ビタミンC：みかんやキウイ、ブロッコリーなどは免疫力を高めます。

たんぱく質：肉や魚、豆類をしっかり摂ることで体の回復力をサポート。

温かい料理：鍋やスープで体を温めつつ栄養補給を。

#### 1、 適度な運動を取り入れる

寒いからといって運動を怠ると、代謝が下がり体調を崩しやすくなります。

ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣に。

雪が降る地域ではスキーやスノーボードなど、冬ならではのスポーツもおすすめ。

室内でのヨガやエクササイズも手軽に始められます。

#### 1、 乾燥対策を徹底する

感想は肌トラブルや風邪の原因になります。

加湿器を使用して室内の湿度を50～60%に保つ。

保湿クリームやリップクリームで肌の乾燥を防ぐ。

喉の乾燥対策に水分補給を忘れずに。

#### 1、 十分な睡眠を取る

睡眠不足は免疫低下の原因に。冬は日照時間が短くなりがちなので、質の良い睡眠を確保しましょう。

寝る前にスマホを使いすぎない。

寢室を適温（16～20℃）に保つ。

暖かい飲み物やリラックス効果のある入浴で入眠をサポート。

#### 1、感染症予防をしっかりと

冬はウイルスが活発になる季節です。基本的な予防策を徹底しましょう。

手洗い・うがい：外出時は必ず行う。

マスクの着用：風邪やインフルエンザの流行期には特に重要。

定期的な換気：寒くても1～2時間おきに窓を開けて空気を入れ替える。

#### 冬を楽しむ心のゆとりも大切

健康管理を意識しつつ、冬ならではの楽しみも満喫しましょう。温泉旅行やホットドリンクを片手に読書など、心を癒す時間も忘れずに。寒い季節を元気に乗り切り、素晴らしい冬の思い出を作ってください。

