

スポーツライフコミュニケイト

No 52

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年6月8日

# びーとばん

## 6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/>

- ◆ 5月進級者
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 6月、7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： 平成27年7月13日（月） ◆

# ☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

松島 笠くん 池田 尚広くん 堀江 祐輔くん 筒井 明佳里さん 荒木 優心さん  
本庄 未怜さん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

戸田 英希くん 江川 雅隆くん 押谷 柚羽さん 小椋 繩くん 前田 壮真くん  
山崎 涼太くん 谷澤 悠征くん 川西 英護くん 塙 咲哉くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

岡島 優希さん 田中 梨乃さん 大石 陽菜さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

森川 恭汎くん 井関 有南さん 谷口 大斗くん 三浦 大輔くん 近藤 稚捺さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

中島 光くん 堀内 瑛太くん 田原 大聖くん 下村 仁くん 三浦 友暉くん 三和 洋輝くん  
伊田 咲仁くん 栗本 楓大くん 池宮 伸晃くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

原田 歩乃花さん 森 栄太くん 中村 海晴くん 谷村 綾花さん 宮川 陽菜さん  
仁木 虎太郎くん 川崎 丞太郎くん 松坂 祥汰くん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

西村 果純さん 廣岡 由菜さん 松浦 孔大くん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

中嶋 海李くん 多賀 美沙希さん 三橋 拓斗くん 清水 亜弥さん

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☆

早苗 碧大くん 橋本 錬くん 伊藤 奎太くん 四塙 俊多くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

中川 莉沙さん 細溝 泰祐くん 宮崎 龍聖くん 土屋 梨帆さん 長谷川 茉莉花

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

田代 欧介くん

初！25m完泳

田原 大聖くん 池宮 伸晃くん

◇ 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。

下記に平成27年1月～平成27年12月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。 (27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2015年1月分	12月27日	2015年7月分	6月27日
2015年2月分	1月27日	2015年8月分	7月28日
2015年3月分	2月27日	2015年9月分	8月27日
2015年4月分	3月27日	2015年10月分	9月29日
2015年5月分	4月28日	2015年11月分	10月27日
2015年6月分	5月27日	2015年12月分	11月27日

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となりました。

### 平成27年6月、7月の予定

6月22日(月)～27日(土) 泳力認定日

6月29日(金)～6月30日(土) レッスン休止日

7月25日(土)～7月31日(金) 泳力認定日

### 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。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

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

お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ

## 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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## むし歯を防ぐ生活

### どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌です。ミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖分を分解して、グルカン(多糖類)と呼ばれる、ネバネバした不溶性の物質をつくります。このグルカンが歯垢(プラーク)の成分となり、歯垢のなかでは歯の大敵である「酸」がつくられます。

この酸によって歯が溶かされ、むし歯が進行します。

### むし歯の進行を防ぐ食生活

むし歯の進行を防ぐには、まずは食生活に気をつけましょう。

三度の食事をしっかり食べずに、間食に甘いものなどをだらだら食べることで、ほとんどの時間、口のなかは酸性になります。こうなるとむし歯になるリスクはグンと高まります。

就寝中は、唾液の分泌が減ることでむし歯が進行します。就寝前の飲食は、ミュータンス菌に栄養を与え、歯垢をつくるのを応援しているようなもの。

夕食後、就寝前の飲食は、出来る限り控えましょう。

### 歯の健康を守る生活習慣

#### ★ 歯を強くする食品を多く摂る

カルシウムを多く含んだ乳製品や魚類をしっかり摂り、また、噛みごたえのある物を良く噛んで食べるようになります。

菓子類は控えめにして、できるだけキシリトールなどの甘味料をしようしたものを。

#### ★ きちんとした生活リズム

夜更かしなど、不規則・不摂生な生活が続くことで間食が増える、つい歯磨きを忘れてしまう、といったことが起こります。生活リズムを整えることはむし歯予防にもつながります。

#### ★ 休息とストレス対策

忙しすぎる毎日は様々なストレスのもと。

ストレスによる寝不足や食欲の減退などは、免疫力を低下させます。身体の抵抗力が落ちることもむし歯の原因になります。

