

スポーツライフコミュニケイト

No. 68

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成28年10月14日

# びーとぼん



## 10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/>

- ◆ 9月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続のご案内
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 10月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成28年11月14日（月） ◆

# ☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆10級から9級へ合格☆

畑 愛羅 さん 田川 誠大 くん 瀧上 葵 さん 吉川 心優 さん 本荘 茉衣果 さん  
細井 江菜 さん 山田 一舞 くん 浅井 維風 くん 下里 曹介 くん 草野 丈翔 くん  
世一 啓樹 くん 山本 蓮侍 くん

## ☆9級から8級へ合格☆

樋口 英里 さん 角田 愛奈 さん 喜田 柁音 くん 池田 蒼人 くん 吉田 愛奈 さん  
伊藤 亜莉紗 さん 吉岡 暉倫 くん 谷田 しおり さん 宮川 奨悟 くん

## ☆8級から7級へ合格☆

小嶋 悉 くん 五井 愛桜 さん 北村 良太 くん 近澤 陽詩 さん 浅井 結梨 さん  
西井 誉晶 くん 垣見 蓮衣 さん 山尾 悠太 くん

## ☆7級から6級へ合格☆

清水 煌友 くん 東出 惇生 くん 吉田 陸真 くん 吉田 優雅 くん 堀江 琥太郎 くん  
川西 晃平 くん 大橋 颯都 くん 細川 柚奈 さん

## ☆6級から5級へ合格☆

細溝 由鈴 さん 高森 美咲 さん 江川 雅隆 くん 田川 実侑 さん 渡辺 頌 くん  
徳原 夕真 さん 吉田 瑛仁 くん 奥村 駿一 くん 篠田 真菜 さん 世一 煌晴 くん  
山崎 杏華 さん 岡島 一稀 くん

## ☆5級から4級へ合格☆

小倉 結月 さん 相葉 奈緒子 さん 中川 翠月 さん 渡辺 紗也 さん 大橋 莉玖 くん  
清水 愛友 さん 小堀 真依 さん 桑原 侑良 さん 山本 陽史 くん 児玉 記子 さん  
四塚 望々華 さん 吉田 学人 くん

## ☆4級から3級へ合格☆

松井 統哉 くん 北村 洋翔 くん 岩崎 壘 くん 石原 帆風 さん 本庄 未怜 さん  
廣岡 健斗 くん 川崎 丞太郎 くん 宮崎 悠仁 くん 饗場 慶 くん 金戸 汰知 くん

## ☆3級から2級へ合格☆

堀江 駿良 くん 田中 美桜 さん 井関 有南 さん 平尾 真優 さん 山脇 瑠晟 くん  
水谷 祐介 くん 瀧本 伊織 くん 関戸 紫帆里 さん 藤本 そよ 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☆

小倉 斗舞 くん 藤田 暁 くん 小堀 歩育 さん 堀江 朋伽 さん 三浦 大輔 くん  
宇野 朱華 さん 吉井 倫奈 さん 須戸 ここね さん 井上 卓海 くん 京谷 穂実 さん  
藤田 彩心 さん

## ☆1級からS1級へ合格☆

高森 弘泰 くん 吉岡 巧翔 くん 西村 果純 さん

## ☆S1級からS2級へ合格☆

高木 淳之介 くん 宮川 陽菜 さん

☆S 2 級からS 3 級へ合格☆

北村 健人 くん

初！25m完泳

田川 実侑 さん 中辻 萌 さん 田中 彩織 さん 川崎 仁 さん 世一 煌晴 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28年1月～平成28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
2016年1月分	12月28日	2016年7月分	6月27日
2016年2月分	1月27日	2016年8月分	7月27日
2016年3月分	2月29日	2016年9月分	8月29日
2016年4月分	3月28日	2016年10月分	9月27日
2016年5月分	4月27日	2016年11月分	10月27日
2016年6月分	5月27日	2016年12月分	11月28日

### 平成28年10月の予定

10月15日（土）～ 10月21日（金）泳力認定日

10月22日（土）～ 11月7日（月）レッスン休止日

※11月8日（火）からプール改修工事に伴い、体操教室へと移行いたします。

### 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 ★

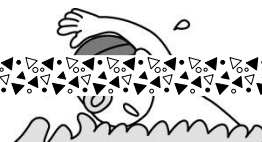
退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。  
※電話等では受け付けられません。

#### ★ 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。

尚、平成28年5月より金曜日16:30~教室以外のとても多い教室に対して入会をお断りさせて頂きますのでご了承の程、宜しくお願い致します。

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

~~~~~

## 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～・～

## 薬の効果的な管理法

薬は、医師に指示された量と回数、時間を守って服用することが基本です。医師の指示に従わずに薬を服用してしまうと、治療計画や症状の改善に支障が起こることがあります。とはいえ、薬の飲み忘れは多くの人を経験しているでしょう。こうした事態を防ぐには、どのような方法があるのでしょうか？

### 服用ボックスとお薬カレンダー

薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐためには、薬を一日ごと、あるいは時間単位で区切られた箱に分けて管理する方法があります。こうした薬箱は比較的安価で手に入ります。また、空き箱を利用して自作することも難しくありません。また、箱にこだわらず、カレンダー型の壁掛けを利用してよいでしょう。

### お薬手帳と薬の一包化

いくつかの病気が合併して起きている方の場合、通院している病院がいくつかに分かっていると、それに合わせて薬の種類が増えていくケースがあります。こうした方は、「お薬手帳」を持ち歩くようにしましょう。これによって、同じような成分を持つ薬が重複することが防げます。

薬の種類が増えてきたら、お薬手帳を持ち歩くと同時に医師・薬剤師に相談して、「薬の一包化」ができないか相談してみましょ。薬の一包化を行うことによって薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐことができます。

