



スポーツライフコミュニケーション

No. 60

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成28年2月8日

# びーとぼん

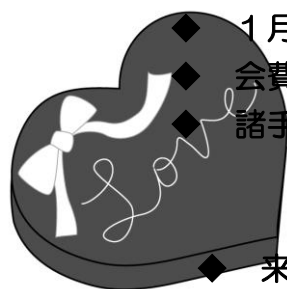
## 2月号

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/>



◆ 1月進級者 ◆

◆ 会費引き落としのご案内 ◆

◆ 諸手続きのご案内 ◆

◆ 初！25m完泳者 ◆

◆ 2月、3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3月14日（月） ◆

# ☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆10級から9級へ合格☆

山本 陽菜 さん

☆9級から8級へ合格☆

西井 誉晶 くん 藤井 晴幸 くん 一居 修斗 くん 原田 滉大 くん

☆8級から7級へ合格☆

清水 真那 さん 高橋 暖乃 さん 廣田 葵 さん 高森 美咲 さん 北村 和花 さん  
下野 玲奈 さん 小柳 心菜 さん 岩崎 玄 くん

☆7級から6級へ合格☆

京谷 穂実 さん 石原 帆風 さん 川崎 行人 くん 山本 麗愛 さん 前川 博夢 くん  
福永 諒馬 くん 吉田 学人 くん 中川 翼仁 くん 押谷 柚羽 さん 山尾 陽菜 さん

☆6級から5級へ合格☆

高木 葉生 さん 世森 天仁 くん 宮崎 悠仁 くん 小齋 未悠 さん

☆5級から4級へ合格☆

伊藤 杏奈 さん 堀江 駿良 くん 戸田 英希 くん 北村 優羽 さん 井関 有南 さん

☆4級から3級へ合格☆

中川 希冴 くん 河野 ゆうみ さん 谷口 大斗 くん 須戸 ここね さん 池田 巧斗 くん  
木田 有威 くん 福永 岳史 くん 辻村 源成 くん 吉岡 巧翔 くん

☆3級から2級へ合格☆

宮川 陽菜 さん 高橋 青音 くん 関戸 晴喜 くん 東出 智也 くん 高森 弘泰 くん  
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☆

広部 翔吾 くん 西村 果純 さん 廣岡 由菜 さん 岩口 陽仁 くん 北川 湖都 さん

☆1級からS1級へ合格☆

田中 月菜 さん

☆S3級からS4級へ合格☆

伊藤 太一 くん

初！25m完泳

渡辺 紗也 さん 渡辺 頌 くん 寺田 琉成 くん 富岡 琉羽 さん 堀井 大和 くん  
新木 惺也 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月までの引落日のご案内致しますのでご参考として頂きます様を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28年2月、3月の予定

2月16日(火)～2月22日(月) 泳力認定日

2月23日(火)～2月29日(月) レッスン休止日

3月23日(水)～3月29日(火) 泳力認定日

3月30日(水) 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。

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	とても多い	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	普通	とても多い	普通
		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～

## 子供の“冷えない”育て方

「子どもは風の子」は昔の話。今は平熱が35℃台の子も少なくなく、子供の低体温が問題になっています。低体温が続くと免疫力が低下し、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、花粉症など、病気や不調を引き起こしやすくなります。気づきにくい子どもの冷えに、どのように取り組んでいったらよいのでしょうか？

### 子どもが冷えているサイン

- 平熱が36,5℃以下
- 頬や手足が冷たい
- いつも鼻水を垂らしている
- 寝起きが悪い
- 夜泣きをする、夜中によく起きる
- じんましん、湿疹、ぜんそくがある
- 下痢や軟便体質、便秘気味

### 改善策

\*体を冷やす陰性食品と、体を温める陽性食品

冷えやすい体質の人は、陰性食品を控え、陽性食品を積極的に摂ったほうがよい。陰性の食品を摂る時は温めて食べたり、陽性食品を組み合わせる食べ方がコツです。

### 陰性食品

青・白・緑色の食材、南国の食材、夏が旬の食材、水っぽい食材

- \* 牛乳、豆腐、豆乳、緑茶、コーヒー、麦茶、うどん、白米、白いパン
- ビール、白ワイン、マヨネーズ、バター、酢、バナナ、オレンジ、レタス
- とまと、きゅうり、なすなど

### 陽性食品

赤・黒・橙色の食材、北国の食材、冬が旬の食材、硬い食材

- \* 紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、そば、玄米、黒いパン、塩、みそ、しょうゆ
- 黒砂糖、赤ワイン、梅酒、チーズ、りんご、ぶどう、根菜類、海藻、漬物
- しょうが、赤身肉、赤身魚 など

夏でも冬でも、毎日、お風呂に浸かりましょう。

