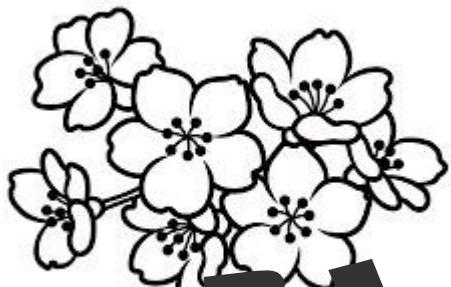


スポーツライフコミュニケイト

No 62

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成28年4月11日



# びーとばん

## 4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/>



- ◆ 3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
- ◆ 4月、5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5月9日（月） ◆

# ☆ 3月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

原田 健太くん 岩村 鳩真くん

☆ 9級から8級へ合格☆

北村 良太くん 木田 快璃くん 川瀬 鉄太くん 増田 帆夏さん 菅原 惺太郎くん

☆ 8級から7級へ合格☆

辻村 志穂さん 藤井 晴幸くん 富岡 亮惺くん 藤田 晓くん 中川 翠月さん  
細溝 由姫さん 細溝 由鈴さん 北村 尚貴くん 竹岡 竜弥くん 清水 煌友くん  
宮崎 莉瑠さん 平尾 光真くん 谷田 孝大朗くん 吉田 優雅くん 荒木 星愛さん

☆ 7級から6級へ合格☆

大橋 莉玖くん 片桐 柚羽さん 岩崎 墨くん 清水 愛友さん 池田 尚広くん

児玉 記子さん

☆ 6級から5級へ合格☆

平尾 真優さん 富岡 琉羽さん 小倉 結月さん 北村 勇翔さん 高山 玲菜さん  
新木 惺也さん 京谷 穂実さん 石原 帆風さん

☆ 5級から4級へ合格☆

大石 陽菜さん 関戸 紫帆里さん 藤井 朋幸くん 木下 瑛詩くん 常喜 琥太郎くん  
中島 光くん 松田 瞳規くん 本庄 未怜さん

☆ 4級から3級へ合格☆

山田 乃愛さん 戸田 英希くん 山口 初詩さん 吉田 嘉照くん 桑原 佑芽さん  
広瀬 遥さん 堀江 朋伽さん

☆ 3級から2級へ合格☆

東出 千翔くん 辻村 源成くん 北村 優羽さん 吉井 歩佳さん 木田 有威くん  
吉岡 巧翔くん 中川 希冴くん 河野 ゆうみさん 松田 侑樹くん 谷口 大斗くん  
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☆

江川 由真さん 原田 歩乃花さん 柿内 愛翔くん 谷澤 鳩希くん 宇野 和紗さん  
北川 大翔くん 高橋 青音くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

川寄 視景くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

丸山 翼くん

☆ S3級からS4級へ合格☆

高木 咲希さん(2月合格)

## 初！25m完泳

饗場 慶くん 須戸 樹くん 岡田 楓加さん 高山 玲菜さん 石原 楓真くん  
河野 義隆くん 金戸 池知くん

- ◇ 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3月、4月の予定

4月22日（金）～ 4月27日（水）泳力認定日

4月29日（金）～ 5月 4日（水）レッスン休止日

5月25日（水）～ 5月31日（水）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。



## 子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

କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଦିବୁଦ୍ଧି

# 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～・～

## 40歳を過ぎたら緑内障に注意

緑内障は40歳以上では20人に1人とされるほど多い病気であるにもかかわらず、多くの人がその発症に気が付いていません。その一方で緑内障は、中途失明にいたるりしくとしてはもっとも高い病気の一つです。このギャップを埋めるには、どうしたらよいのでしょうか？

### 高い眼圧による緑内障

緑内障は、眼球の眼圧が高くなることで視神経を圧迫し、視神経に障害を起こす病気です。

障害された視神経からは視覚情報が脳に伝わりにくく、視野が欠けます。しかし両目で見たときには、この視野の欠けは片方の目がもう片方の視野を補うことで自覚しづらくなります。

ここで問題なのは、一度障害された視神経は元には戻らないことです。このため気が付かないうちに緑内障が進行してしまうと、失明する恐れもでてきます。こうした事態を避けるには、早期発見を心がけることがもっとも大切です。

### 眼圧は正常なのに緑内障

眼圧が高いことは緑内障の大きなリスク要因ですが、近年、眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する患者も多いことがわかってきました。これは「正常眼圧緑内障」とよばれ、緑内障患者の70%を占めるとの報告もあります。

正常眼圧緑内障はとくに自覚症状に乏しく、視力がおかしいと気がついたときはかなり病気が進行しているといったケースもみられます。

正常眼圧緑内障を含め緑内障を発症するリスクは、40歳を過ぎると非常に高くなります。40歳を過ぎたら、かかりつけの眼科医をもつようにして、一年に一度は眼科医をもつようにして、一年に一度は眼科で検査を受けるようにしましょう。