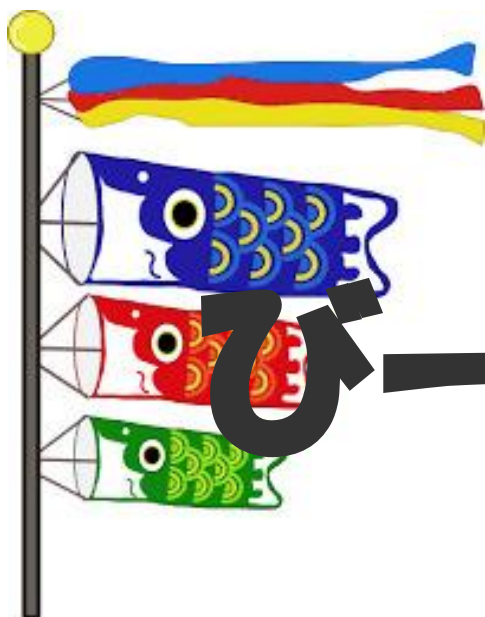




スポーツライフコミュニケイト

No. 74

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年5月8日

びーとぼん

5月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

-
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 4・5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29年6月12日（月） ◆



☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

橋本 琉生 くん 笹木 敬太 くん 辻 埜愛 さん 高橋 蓮華 くん 瀧澤 真名以 さん
木原 伊馳有 くん

☆ 9級から8級へ合格☆

嶋田 弥華 さん 増田 心暖 さん 垣見 至人 くん 鹿取 花華 さん

☆ 8級から7級へ合格☆

喜田 梨緒 さん 山中 裕翔 くん 藤田 蓮介 くん

☆ 7級から6級へ合格☆

久郷 創太 くん 中村 亜依 さん 小齋 未悠 さん

☆ 6級から5級へ合格☆

宮崎 大知 くん 高木 柚花 さん 山本 将真 くん 田邊 璃音 さん 荒木 星愛 さん

☆ 5級から4級へ合格☆

山尾 陽菜 さん 箕浦 悠人 くん 杉山 凜花 さん 川西 英護 くん 山崎 杏華 さん
堀井 大和 くん 田川 実侑 さん 森川 恭冴 くん 細溝 由鈴 さん

☆ 4級から3級へ合格☆

高山 玲菜 さん 谷田 孝大朗 くん 石原 楓真 くん 山本 陽史 くん 常喜 琥太郎 くん
井之尾 憐汰 くん 相葉 奈緒子 さん

☆ 3級から2級へ合格☆

渡瀬 愛実 さん 岩崎 壘 くん 桑原 侑良 さん 石原 帆風 さん 四塚 望々華 さん
木下 瑛詩 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☆

堀田 裕介 くん 中島 光 くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

岩口 陽仁 くん 小倉 斗舞 くん 戸田 英希 くん 江川 由真 さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

吉岡 巧翔 くん 高畑 壮汰 くん 井上 卓海 くん 四塚 俊多 くん

初！25m完泳

泉 湧太 くん 山田 虎太郎 くん 安藤 蓮 くん 殿村 渉 くん 森 海人 くん
田中 彩織 さん 平尾 光真 くん 川西 晃平 くん 仁木 さくら さん 宮崎 大知 くん
堀江 琥太郎 くん 高橋 慈音 くん 山本 将真 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29年1月～平成29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
2017年1月分	12月27日	2017年7月分	6月27日
2017年2月分	1月27日	2017年8月分	7月27日
2017年3月分	2月27日	2017年9月分	8月28日
2017年4月分	3月27日	2017年10月分	9月27日
2017年5月分	4月27日	2017年11月分	10月27日
2017年6月分	5月29日	2017年12月分	11月27日

平成29年5月の予定

5月26日(金)～ 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。



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、入会をお断りさせて頂ける教室がございますので、

下記の表をご参照の程、宜しくお願い致します。（平成 29 年 4 月末現在の表）

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	普通	多い	少ない
火	—	普通	新入会 1 名迄 コース変更 4 級 以上は可能	少ない
水	少ない	新入会 3 名迄 可能	入会禁止 コース変更 7 級 ～5 級迄は可能	少ない
金	—	普通	入会禁止クラス	とても多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	新入会 5 名迄 可能	入会禁止クラス コース変更 6 級 以上は可能	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～・～

## ストレスは万病のもと

「がぜは万病のもと」とはよくいわれる言葉です。ところが現代では「かぜ」よりも重大な「万病のもと」は「ストレス」。大人も子どもも様々なストレスを感じながら生きています昔からある言葉に「病は気から！」要注意です。

### どうしてストレスで病気のなるの

現代人は大人から子どもまで、いつも大きなストレスにさらされているといえます。

そんな大変な時代に私たちは生きています。

大きなストレスにさらされ続ける状態が長く続けば、免疫力が低下することがわかっています。かぜをひきやすくなったり、心身症やうつ病など、様々な心身の病気にかかりやすくなります。

### 免疫力を高めてストレスに対抗

では、こうしたストレスに対抗するにはどうしたらよいのでしょうか？

基本は、小さなストレスをため込まないこと。日々の疲れを取り、免疫力を高める生活を心がけてください。以下の方法を試してみましょう。

- ① 入浴……ぬるめの湯に、ゆっくりと入るようにします。身体が温められると血行がよくなり、気持ちもリラックスできます。
- ② 運動……無理のない程度の運動でリフレッシュしましょう。ジョギングやウォーキング、腰のひねりや足の筋を伸ばすストレッチが効果的です。首や肩を回したり、もみほぐすのもよいでしょう。
- ③ アロマとハーブ……アロマはアロマテラピー。植物の製油の香りで精神的リラックスを得ることができ、免疫力を高めます。  
ハーブは好みの香りのハーブティーを。リラックス効果が、精神を安定させてくれます。
- ④ 笑いと睡眠……明るい笑いは免疫力を高めます。  
また、質のよい睡眠により得られる休息は、心身をリラックスさせます。
- ⑤ 趣味を持つ
- ⑥ 抗ストレスの栄養素を……栄養素としてビタミンやミネラルを摂るとよいとされています。具体的にはビタミン B 群や C、カルシウム、マグネシウムです。また、ショウガやニンニク、根菜類など、胃腸を温め疲労を回復させる食品を積極的に摂りましょう。

