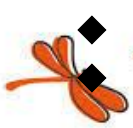
スポーツライフコミュニケイト
Ｎｏ　９１
発行所　スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日　　平成３０年１０月８日

びーとはん

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　◆　１０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３０年１０月８日（月）　◆

☆　９月の進級者　☆

進級おめでとう！！

☆１０級から９級へ合格☆

10739 ・ 11061 ・ 11066 ・ 11050 ・ 11054 ・ 11044

☆９級から８級へ合格☆

11019 ・ 11055 ・ 10960 ・ 11074 ・ 10949 ・ 11020 ・ 11004 ・ 11057
10905 ・ 11045 ・ 11065 ・ 11053

☆８級から７級へ合格☆

10988 ・ 10937 ・ 10839 ・ 11026 ・ 10938 ・ 10858 ・ 11052 ・ 11010

☆７級から６級へ合格☆

10879 ・ 10781 ・ 11043 ・ 10934 ・ 10715 ・ 11027 ・ 10939 ・ 10837
10787

☆６級から５級へ合格☆

10814 ・ 10790 ・ 10904 ・ 10959

☆５級から４級へ合格☆

10966 ・ 10950 ・ 10596 ・ 10633 ・ 10887 ・ 10589 ・ 10577

☆４級から３級へ合格☆

10924 ・ 10626 ・ 10414 ・ 10606 ・ 10632

☆３級から２級へ合格☆

11018 ・ 10951 ・ 10686 ・ 10657 ・ 10861 ・ 10843 ・ 10795 ・ 10571

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☆

10459 ・ 10333 ・ 10807

☆１級からＳ１級へ合格☆

10769 ・ 10890 ・ 10373

☆Ｓ１級からＳ２級へ合格☆

10661

初！２５m完泳

11030

◇　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。

※７月より合格者氏名の記載は個人情報に抵触する恐れがある為、会員番号の記載とさせて頂きます。
ご理解とご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

☆　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３０年 １ 月～平成３０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
2018年１月分	12月27日	2018年　７月分	６月27日
2018年2月分	１月29日	2018年　８月分	７月27日
2018年3月分	２月27日	2018年　９月分	８月27日
2018年4月分	３月27日	2018年10月分	９月27日
2018年5月分	４月27日	2018年11月分	10月29日
2018年６月分	５月28日	2018年12月分	11月27日

平成３０年１０月の予定

１０月２６日（金）　～　１０月３１日（水）泳力認定
１０月　８日（月）より　成人無料体験教室・紹介キャンペーン受付開始

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い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３０年６月１日現在の表）

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

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～・～

その抜け毛、本当に「秋の抜け毛」！？

秋は「抜け毛の季節」とよく耳にします。
その原因は夏の間の過剰な紫外線ダメージや、皮脂が頭皮に蓄積したもの。
一見、季節的なものととらえられがちですが、その抜け毛の多くは一過性（一時的）で、正しいケアを行えば大きな問題は起こりません。
その反面、本当の薄毛の兆候に気づきにくい時期ともいえます。
秋が過ぎれば･･･と、放っておかずに正しいケアを心がけましょう。

まずは簡単なチェック

- 抜けた毛根が弱々しく先がとがっている。
- ごっそりと不自然な抜け方をしている。
- 先端が細くなった、短い毛が抜けている。
- 過度なダイエットの後に抜け毛が増えた。

いかがですか？一つでも当てはまったら、一過性の抜け毛ではない可能性があります。

抜け毛を予防する７か条

1．髪の源となる栄養素をバランス良く摂る

髪は、主にたんぱく質で構成されています。たんぱく質は、様々なアミノ酸から合成されるため、髪の形成にはアミノ酸が必要不可欠。しかし、20 種類あるアミノ酸のうち、９種類の『必須アミノ酸』は体内では合成することが難しく、食事などでしか摂取できません。また、鉄分不足は髪がパサついてしまうといわれています。
効果的にたんぱく質を合成させるため、偏りのない食生活を心がけましょう。

【必須アミノ酸を含む食材】
牛肉、魚介類、鶏肉、牛乳、チーズ、レバー、大豆、卵、など

2．適度な運動で血行を促進！摂取した栄養を頭皮に送る

適度な運動は筋肉の緊張を和らげ、頭皮への血流が良くなり髪に良いとせれています。
無理をせず毎日続けていくことが大事ですので、ウォーキングやストレッチなど簡単な運動からスタートするといいでしょう。

3．十分な睡眠で髪の成長を促す

髪にとって質の良い睡眠はとても大切なもの。髪の毛根にある毛母細胞の細胞分裂が夜９時前後にピークになり、午後 10 時～午前２時頃が最も成長すると言われ

ています。お肌のゴールデンタイムと同じですね。質の良い睡眠を得ることは、溜まったストレスの解消にも効果的ですので、できるだけ早く寝ることを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

4. 眼精疲労に注意！

ネット社会の現代、テレビ・パソコン・タブレット・スマートフォン・ゲーム機等の液晶画面から眼精疲労は付きもの。毛髪を作る栄養素メチオニンは、目の網膜の修復にも使われる必須アミノ酸です。目が疲れてしまうと、網膜の修復の方に多く使われ髪の毛へ栄養が行き届かなくなってしまいます。

5. 正しいシャンプーをする

シャンプー時の抜け毛が気になるとはいえ、洗わないのは皮脂が酸化してしまい頭皮に刺激になってしまいます。逆に、１日何度も洗ってしまうのも頭皮に必要な皮脂を取り去ってしまい、バリア機能を低下させてしまいます。また、朝のシャンプーも髪や頭皮に良くありません。実は、朝は１日のうちで最も毛穴が開く時間帯。その分シャンプー剤が毛穴に入り込みやすくなり、毛穴詰まりの原因となります。さらに、夜の間に分泌された皮脂は頭皮を保護してくれます。その皮脂を取り去り外出してしまうと、紫外線ダメージが大きくなり得るのです。

6. 飲酒・喫煙を控える

体内でアルコールを分解するために、髪の成長を促進する亜鉛が使われてしまうため、お酒の飲みすぎには注意しましょう。また、タバコを吸うと毛細血管が萎縮するため頭皮の血行が悪くなり、毛根に栄養が届きにくくなってしまいますので、禁煙もしくは控えめにしましょう。

7. ストレスを溜めすぎない

“ストレスは無いにこしたことはない”と思いがちですが、実は無さすぎても少なすぎても、体調不良を引き起こします。大切なのは、ストレス（刺激）とリラックス（刺激のない状態）のバランス。とはいえ、現代人はストレスが多すぎる傾向があり、心と身体の不調の大きな原因となっています。ストレスが蓄積していることに気づけない人が多い事が現代社会です。

以上のようなことに気をつけて、抜け毛対策をしていきましょう。