

スポーツライフコミュニケイト

No 84

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成30年3月12日

# ビーとぼん

## 3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.sport-houtoku.com/sant/>

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 3月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内    | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日： 平成30年4月9日（月） ◆

# ☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

江竜 果音 さん 渡瀬 陽輝 くん 松居 ゆいか さん 辻 真愛 さん 伏木 大悟 くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

江竜 蘭 さん 藤田 隆誠 くん 川口 凜乃 さん 岩村 駿 くん 中島 優月 さん  
石井 柊華 さん 増田 莉穂 さん 堀井 椿 さん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

馬場 悠人 くん 大石 愛奈 さん 松村 賢吾 くん 大橋 友都 くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

本荘 茉衣果 さん 藤田 陽愛 さん 瀧澤 明日斗 くん 野瀬 仁希 くん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

喜田 梨緒 さん 押谷 柚羽 さん 北川 陽聖 くん 北川 陽愛 さん 高橋 暖乃 さん  
中嶋 花凜 さん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

清水 美緒菜 さん 中辻 悠 さん 津田 裕哉 くん 嶋田 弥華 さん 高木 みなも さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

松浦 冴羽 さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

田中 美妃 さん 児玉 記子 さん 増田 海斗 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☆

川寄 行人 くん

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

池宮 伸晃 くん 金戸 汰知 くん 岩崎 玄 くん 高橋 青音 くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

岩橋 咲弥 さん 小齋 柚希 さん 北村 勇翔 くん 北村 洋翔 くん

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

四塚 俊多 くん

## 初！25m完泳

東出 剛 くん 鹿取 花華 さん 山中 璃子 さん 池田 蒼人 くん 西出 彩乃 さん  
川瀬 鈴 さん 吉井 千惺 さん 北川 陽聖 くん 北川 陽愛 さん

◇ 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3月の予定

3月23日(金) ～ 3月28日(水) 泳力認定日

3月30日(金) ～ 3月31日(土) 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。

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30年3月1日現在の表）

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

## 花粉症対策

### 花粉症に効く食べ物と悪化させる食べ物！各10食材

#### 花粉症に効く食べ物

##### ① レンコン

レンコンの表面にある黒ずみだったり黒い斑点はポリフェノールの一種『カテキン』アレルギー症状を起こす抗体の血中濃度が下がったというデータがあります。

##### ② わさび

わさび成分が、花粉のアレルゲンタンパクを別物質に変えるため、花粉症の症状を抑える働きがあるという。

##### ③ バナナ

「くしゃみ」症状が緩和された、というデータがあります。

##### ④ しそ

しそに含まれる「 $\alpha$  リノレン酸」には抗アレルギー作用がある事から、花粉症予防の効果が期待できます。また、しそに含まれるフラボノイドの一種で「ルテオリン」には、IgE 抗体の分泌を促して花粉症の原因物質を抑える作用も。

##### ⑤ 玉ねぎ

ポリフェノールの一種である、ケルセチンを含んでおり、花粉症の改善に十分な効果を発揮してくれます。

##### ⑥ ふき

フキにはポリフェノールの一つであるフキノール酸が含まれています。このフキノール酸には、細胞からヒスタミン、ロイコトリエンが出るのをブロックする働きがあります。

##### ⑦ ヨーグルト

ヨーグルトには、花粉症の原因である IgE 抗体の活動を制御する作用もある事から、アレルギー症状にも有効とされています。

##### ⑧ 甜茶

花粉症が発症する前から飲み始めたほうが効果が高いと言われており、花粉が沢山飛び始める2週間前から予防策として飲みだすのが効果的。

##### ⑨ キクラゲ

最近花粉症対策として話題になっている“ビタミンD”です。そのビタミンDを多く含むきのこと言えば、キクラゲです。

##### ⑩ 青魚

青魚に含まれるEPAやDHAは、鼻詰まりを起こすロイコトリエンの発生を抑止することが判っています。

