

スポーツライフコミュニケイト

No 48

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年3月9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.sp-houtoku.com/sant/>

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 2月進級者 | ◆ 初！25m完泳者 | ◆ |
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 3月、4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27年4月13日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

・押谷 柚羽さん

☆ 9級から8級へ合格☆

・姉川 記子さん ・岡島 優希さん ・大石 陽菜さん

☆ 8級から7級へ合格☆

・松田 昊規くん ・須戸 樹くん ・近藤 稚捺さん ・吉井 倫奈さん ・小城 一翔くん

☆ 7級から6級へ合格☆

・伊田 咲仁くん ・藤井 朋幸くん ・藤田 彩心さん ・堀内 瑛太くん ・中嶋 知優さん

☆ 6級から5級へ合格☆

・高森 弘泰くん ・東野 まひるさん ・山脇 瑠晟くん ・高橋 青音くん ・谷村 綾花さん
・菅居 昂心くん ・四塚 俊多くん ・谷澤 颯希くん ・木田 有威くん ・宮元 碧士くん
・井口 紫花さん

☆ 5級から4級へ合格☆

・岩口 陽仁くん ・水谷 祐介くん ・清水 亜弥さん ・田中 美桜さん ・岩橋 咲弥さん
・奥村 莉子さん

☆ 4級から3級へ合格☆

・藤井 昌幸くん ・田附 晴基くん ・庄 雅くん

☆ 3級から2級へ合格☆

・三和 倅翔くん ・泉 皓也くん

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☆

・三和 遥奈さん ・宮崎 龍聖くん ・渡辺 稜くん ・池田 拓正くん ・土屋 梨帆さん
・土屋 樺乃さん ・谷口 凱海くん

☆ 1級からS1へ合格☆

・山田 紗帆さん ・大橋 海渡くん ・二宮 怜くん ・神崎 野乃さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

・大橋 美空さん ・近藤 雅日さん ・久保田 陽成くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

・畑澤 一稀くん ・大野 耀太郎くん

初！25m完泳

・瀧本 伊織くん ・河野 ゆうみさん ・宮川 陽菜さん ・井口 紫花さん ・荒木 輝星くん
・西村 未希さん ・下村 仁くん

◇ 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
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27年3月、4月の予定

3月23日(月)～28日(土) 泳力認定日

3月30日(月)・3月31日(火) レッスン休止日

4月22日(水)～4月28日(火) 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。

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	普通	とても多い	少ない
火	—	普通	普通	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	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～・～

## 鼻のかみ方 遊び交えて

幼い子どもに鼻のかみ方を教えるのは意外と難しいものです。「鼻水ぐらい」と気楽に構えて放っておくと、中耳炎や副鼻腔炎など、新たな病気を引き起こすこともあります。遊びを取り入れながら、鼻のかみ方を上手に教えましょう。

通常、鼻の中の粘膜は適度に湿っているが、ウイルスや細菌が侵入してくると、それを流し出そうと鼻水の分泌が過敏になります。最初は透明でさらりとしているが、粘膜の炎症が強くなってくると、青みや黄色みのある鼻水が出はじめます。

鼻水を出しやすくするポイントは加湿と保温です。鼻をホットタオルなどで温めると、鼻水が緩んで出やすくなります。

鼻をかむ時は、片方の鼻の穴を指で押さえ、大きく口から息を吸ってもう片方の鼻の穴から少しずつ出すようにするのが鉄則です。一気に両方の鼻で嘔むと耳を痛める原因になります。

### ティッシュ鼻息で飛ばしっこ

まず、小さくちぎって丸めたティッシュを机の上に置き、口で吹き飛ばしてみせる。子どもと一緒にやってみましょう。次に片方の鼻の穴を指でふさいで、鼻息だけでティッシュを飛ばしてみせる。この時、口から息を吸い込み、しっかり閉じることを教えてあげる。うまく出来なくても、褒めたりおだてたりしながら楽しんでください。又、ストローの端に細長く切った色紙を数枚貼り付けてはたきのようにし、片方の鼻の穴を押さえ、もう片方の穴にストローをあてて鼻息をだす。鼻息だけで動かす遊びもお勧めです。

