

びーとばん

11月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

- ◆ 10月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 10月の最高タイム記録表 ◆
 - ◆ 11月・12月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
 - ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和元年12月 9日（月） ◆

スポーツライフコミュニケーション

No 269

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和元年11月11日



【 Introduction of stores 】

[有]花のコウノ
11月の花・花言葉
菊 破れた恋 清淨
椿 完璧な魅力 美徳
大切なあの人にお花を贈ろう…
花キューピット 37-2882

R246 から見えるログハウスのカフェ
山北の珈琲屋

カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息
癒しの時間はいかがですか?
のんびりお茶しに来て下さい。
※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休
営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

各種自動車販売・整備・自動車保険
ナビ、ETC
各種用品販売取付
◎有加藤モータース販売
南足柄市班目643
☎74-0707 FAX74-4393
<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>
Eメール katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp
びーとばん持参の方 特典あり!

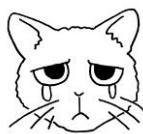
運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意
責任を持って応援いたします。
お気軽においで下さい
心よりお待ちしております。

大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール

小田原市蓮正寺540-2
℡ 0465-36-1215
びーとばん持参の方、特典あります！



振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替をお受け出来ない状況となっております。

※下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため
振替をお受けできません。

月5時 6級・4級・3級

③金手・松田

火4時 2南足柄

5時 5国府津⑪山北⑭パレット

水4時 9級・4級・1級

②南足柄 ③金手・松田

5時 ⑧大井・千代

6時 ⑦塚原・沼田

木5時 6扇町・荻窪 学童

金4時 4級・3級・2級・1級

5時 6級・5級・1級

②南足柄 ⑤国府津

⑪山北

土9時 10級・9級

10時 10級・9級

11時 10級・9級

5時 6級

日9時 10級

一度振替したものを再度振替は出来なくなっています。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはできませんのでご了承下さい。

※ 休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※ 振替は営業時間終了 30 分前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10：00～22：00

日 10：00～18：00



★フロントからのお知らせ&お願ひ★

★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

靴の間違いも増えています。お名前をご記入下さい。

お財布や、ゲーム機、おかし等、大事な物はフロントに預けましょう。

★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよ

う、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。

★ 駐車場利用について ★

表の駐車場がいっぱいになりましたら、市兵衛会館の第3駐車場をお使

い下さい。プール裏の駐車場は契約駐車場となりますので、駐車はご遠

慮いただきますようお願いいたします。

11・12月の予定

11月24日(日)～11月30日(土)	認定日
12月22日(日)～12月28日(土)	認定日
12月29日(日)～1月5日(日)	休館日

～・～美容と健康のコラム～・～

インフルエンザについて

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。

インフルエンザの流行のピークは、1月から2月ごろを迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始める病気です。

早めの対策が有効ですので、今回は、インフルエンザの予防について採りあげたいと思います。

ワクチンの摂取

医療機関で行えるインフルエンザ予防としては、ワクチン接種があります。

ワクチン接種により、インフルエンザの発症を抑えることができ、発症したとしても重症化を抑える効果があることがわかっています。

ワクチン接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、予防接種を受けようと考えている方は、早めに受けると良いでしょう。

また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5ヶ月程度までですので、毎年接種することも大切です。

普段からできる予防方法

ワクチン接種のほかにも、私たちの日常生活においてインフルエンザを予防する方法をご紹介します。なお、少しでもインフルエンザの疑いがあるときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。自分のからだけではなく、家族や友人などほかの人に移さないという観点からも、とても重要なことです。

1マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。よって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにも咳がでるときはマスクを着用するようにしましょう。飛沫感染としてマスクを着用することは重要ですが、感染者がマスクをするほうが効果が高いといわれています。

2外出後の手洗い等

流水、石けんによる手洗いは、手指などについたインフルエンザを除去するのに有効な方法です。

インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3湿度を適度に保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内において、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

4 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛けましょう。

5 人ごみなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方、疲労気味などの方は人ごみに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。

※手洗いの重要性と方法

風邪やインフルエンザなどの感染症の原因は、その多くが、手についたウイルスが体内に侵入することといわれています。

日常生活の中で、テーブルや椅子、ドアノブ、手すりなど、大勢の人が手で触る場所には、ウイルスや菌が多く付着しています。それらを触れば、自分の手にもウイルスや菌が付着します。そして、その手で自分の眼や鼻、口などの、いわゆる粘膜部分を触ることで、ウイルスが体内に侵入します。

粘膜は皮膚の表面とは違い、ウイルスが侵入しやすく、また、増えやすい場所なので、インフルエンザをはじめとした様々な感染症から身を守るために、手に付着したウイルスや菌を、手洗いによって落とすことがとても大事なのです。

水で流す程度ではなく、石鹼を使いゆっくり時間をかけて手洗いすることが大切です。指の間や指先、爪の周りは忘れがちなところです。しっかりと丁寧にこすり洗いしましょう。

また、指はもう片方の手でつかんで1本ずつねじるように洗うと効果的です。最後に手首も忘れずに。

15秒～30秒かけてしっかりと洗いましょう。また、食事の前やトイレに行った後ばかりでなく、職場や学校で多くの人と共有しているものに触った後は、面倒でも、なるべく頻回に手洗いすることで、予防効果がより高まります。

※アルコールでの手指消毒

最近は建物の入り口やトイレにアルコール手指消毒薬を置いているところが増えてきました。アルコール消毒薬での手指の消毒方法は、基本的には手洗いの方法と一緒にです。一度に使用するアルコール消毒薬の量は15秒以内に乾燥してしまわない程度が目安です。手洗い同様の手順で、指の先から手首までアルコール消毒薬をすりこみます。そして、しっかりと乾燥させましょう。

アルコール消毒薬は揮発するときに消毒効果を発揮します。

乾燥させず、拭き取ったりしてしまうと効果が薄れてしまうので注意が必要です。

手洗いの回数を増やすと手荒れが心配な方もいると思います。手を洗うことで、必要な皮脂までとることになってしまうからです。手荒れをなるべく防ぐために、お湯での手洗いは避けましょう。また、ハンドクリームなどを使ってケアしましょう。

食欲の秋

大学いも

材料

さつまいも	1本	油	適量
砂糖	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
水	80cc~100cc	いりごま	適量

作り方

1. さつまいもを一口大に切り、油であげる。
2. 水と砂糖、しょうゆをフライパンで煮詰めていく。
3. フツフツを1分くらいさせたら、揚げたさつまいもを入れる。
4. フライパンをふりながら、水分を飛ばしていく。水分がなくなったら、火を止めて、ごまを入れて出来上がり。



栗の甘露煮で簡単炊き込みご飯

材料（3合分）

米	3合	栗の甘露煮	1瓶
人参	1/3本	ちりめんじゃこ	適量
☆酒	大さじ2	☆醤油	大さじ1
☆だしの素	小さじ1/2		

作り方

1. お米を研ぎ、水を切る。
2. 人参は千切りにしておく。
3. おかまにお米をいれ、☆の調味料を入れる。
4. 3合の目盛りまで水を入れ、その上に人参とちりめんじゃこを入れて炊く。
5. 炊き上がったら栗の甘露煮を入れて混ぜる。



スポーツフラザ歓迎
一緒に働きませんか！

公募



アルバイト募集！

職種：こども水泳教室サブコーチ

年齢不問：募集人員：若干名

時間：14:00～18:00（要相談）

（週1日～可能）その他：要相談



電話連絡の上”履歴書”をご郵送または、ご持参ください！

小田原老舗コーヒー会社と共同開発！
コーヒー販売中！

新
発売！



報徳ブレンド

200g 1,300円



パーソナル PERSONAL TRAINING トレーニング 募集集中!

マンツーマン指導
だから無理なく、
効果抜群!!

公認トレーナー

松下将之

申込受付中!
無料カウンセリング
30分間無料体験あり
※お一人様一回限り

日常生活を楽にしたい、ボディメイキングをしたいなど、様々なご要望のお手伝いをさせてください！
自らの実践と可能な限り、科学的根拠に基づいた
トレーニングプログラムをご提案させて頂きます！
その他トレーニングに関する「うそ」や「ホント」
正しいダイエット方法もお気軽にご相談ください！

こんな方に
オススメ！

ダイエット
減量をしたい方

スポーツ障害
予防・改善など

パーソナルトレーニングプログラム

料金表（カット引金額は別途）

30分： 料金調整2回まで可
1回 1,400円/30分 小計4,200円
アドバイス料金（1回あたり1,000円）

60分： 料金併用料で算出されるループレッサン
1回 2,700円/60分 小計8,100円
2回 5,400円（1回あたり2,700円）
3回 8,100円（1回あたり2,700円）
4回 10,800円（1回あたり2,700円）

1回1日単位の15分ショートプログラム

料金： 1日に最大1回のみ（1回単価）実施
二回連続（1回あたり料金）： のびのび フラットマットを楽しめます。

無料体験（お1人様につき1回まで）
初めて参加された方に30分の無料体験をございます。

プログラム登録に花費の方は、フロントにて日程等をご確認ください。



新感覚!! マウスウォッシュ Propolinse プロポリンス

洗浄 ついに登場!

さくら!

プロポリンス 730円
プロポリンスさくら 910円

洗浄 洗浄 洗浄

SN スポーツプラザ ホウトク小田原



休館日のお知らせ

11月
休まず営業
いたします



SN スポーツプラザ ホウトク小田原

ちょっと大変な一日だっただけど、
また明日から"ガンバロウ。

スポーツプラザ報徳 秋の入会キャンペーン

10/18(金)～11/30(土)

入会特典
①

入会金
&
初年度年会費

0円

入会特典
②

月会費1ヶ月分

0円

入会特典
③

商品券
(成人5,000円分)
(ジュニア3,000円分)



スポーツプラザ報徳小田原 TEL 0465-37-4600

T250-0853 小田原市報徳之内458

月～土 10:00～22:00 / 日 10:00～18:00

休日 カレンダーによる休日

<http://www.sp-houbutsu.com/edawara/>



スポーツプラザ報徳 秋の入会キャンペーン

スポーツの秋、食事の秋、そして…

筋トレの秋!!

10/18(金)～11/30(土)

スイミング・筋力アップ



外個人指導による水泳指導



スタジオレッスン・筋力アップ



ハーフナットトレーニング

ヒップアップ
はじめました

文部科学大臣認定施設

無料体験
実施中!

キャンペーン期間中は

新規スクールレッスン・

スタジオレッスンに

無料で体験できます!

個人料金 5回

パーソナルトレーニング

プラン

2回×30分

ジュニア料金 3回

スクワット

2回

この機会に、ぜひご利用ください!

入会特典

入会金
&
初年度年会費
0円

月会費
1ヶ月分
0円

商品券
(成人5,000円分)
(ジュニア3,000円分)

プレゼント!

さらに!

ジュニアスイミングコース

新規会員登録料金(イニシエーション料金)

ゴレゼント!

ジュニアセミナー料金(イニシエーション料金)

スクール料金 半額!!

紹介者特典

1,000円を差し引く

紹介料

バーンナルトレーニングアクト

料金30分 プレゼント!

スポーツプラザ報徳小田原 TEL 0465-37-4600

T250-0853 小田原市報徳之内458

月～土

10:00～22:00 / 日 10:00～18:00

休日 カレンダーによる休日

<http://www.sp-houbutsu.com/edawara/>

