



ビーとぼん

12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>

◆ 11月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 11月の最高タイム記録表



◆ 12月・1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2年 1月13日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト
No. 270

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12月 9日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

12月の花・花言葉
カレア あなたは美しい
シクラメン はにかみ
ストレッチア おしゃれな恋

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 katoumotasu@movie.ocn.ne.jp

びーとぼん持参の方 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。

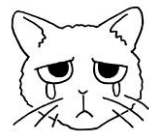
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール 

小田原市蓮正寺540-2
TEL 0465-36-1215
びーとぼん持参の方、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、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級	5時		3時	4時		10時 11時	
9級	5時						
8級					5時		
7級		4時		4時			
6級	5時・6時	4時・5時 6時	4時・6時	4時・6時	5時		
5級	6時	6時	4時・6時	6時	5時		
4級	6時	6時	6時	6時			
3級	6時	6時	6時	6時			
2級	6時	6時	6時	5時・6時			
1級	6時	6時	6時	6時	5時		

※ 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。

月曜 5時 ⑤国府津コース、⑭パレットガーデン

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ⑤国府津コース、⑫小田原愛児園コース、⑭パレットガーデン

木曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町コース

金曜 5時 ②南足柄コース、⑪山北コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為にご協力の程よろしく
お願い致します。

1度振替したものを再度振替は出来なくなっております。

※ 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&お願い☆

★ 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。

12・1月の予定

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
1月25日(土)～1月31日(金)	認定日

～・～美容と健康のコラム～・～

冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変化してもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することでも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

知っておきたい飲酒と健康の関係

街に色とりどりのイルミネーションが輝く12月。この時季恒例のイベントとして、忘年会の予定が複数入っているという方も少なくないのではないのでしょうか。年の終わりに、職場の同僚や気の合う仲間と一年の労をねぎらい合うひとは、楽しく、また大切なコミュニケーションの場ともなりますが、一方で気をつけたいのが飲酒の量。開放感からついつい飲み過ぎたり、宴席が続きがちなこの季節にこそ、健康と飲酒の関係について、少し考えてみませんか？

「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそのこと。アルコールと健康については種々の研究があり、大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、実に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの持つ依存症も無視できません。

お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものですから、飲みすぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから、さらい内臓脂肪型肥満や高血圧症といった生活習慣病が起こりやすくなる心配もあります。

「適量」はどのくらい？

それでは、“適量”の飲酒とは、具体的にどのくらいの量を指すのでしょうか？厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定義しています。1日の適量は、以下のいずれか1つです。

- ・ ビール・発泡酒（5%）なら・・・・・・・・・・中ビン1本（500ml 缶1本）
- ・ チュウハイ（7%）なら・・・・・・・・・・300ml 缶1本
- ・ ワイン（12%）なら・・・・・・・・・・ワイングラス少なめ2杯（約200ml）
- ・ 日本酒（15%）なら・・・・・・・・・・1合
- ・ 焼酎（25%）なら・・・・・・・・・・0.5合
- ・ ウイスキー・ジンなど（40%）なら・・・・・・・・・・ダブル1杯

普段の飲酒量と照らし合わせて、多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心掛けましょう。ただし、これは男性の場合の基準です。女性はアルコール分解速度男性より遅い傾向があるため、さらに少ない量に抑えることが推進されています。65歳以上の人やお酒で顔が赤くなりやすい人も同様です。もちろん、この基準はもともとお酒を飲まない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。

上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

大量飲酒が健康を害する一方で、日本を含め、先進国の男女を対象とした複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をみても、少量のお酒（日本酒に換算して1合未満）を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。

これは、少量のアルコールがHDL コレステロール（善玉コレステロール）を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の持つよい側面が現われた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いで、お酒を“良薬”にしたいですね。

休肝日を設定して酒量の調節を

とはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時に難しいこともあるでしょう。“休肝日”をきめるなど、1週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果的に節酒につながります。また、飲むときはペースに気をつけて、適度につまみを取りながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。

（妊娠・授乳期の飲酒は控えましょう。また、治療中の病気や持病のある方は、飲酒について医師の指示に従ってください。）



pixta.jp - 58762987

クリスマス簡単レシピ

チキンのホールトマト缶煮込み

材料（2～3人分）

ホールトマト	1缶
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1本
黄パプリカ	1個
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ1
コンソメキューブ	1個
塩	小さじ1
胡椒	お好みの量
にんにく	1片



作り方

- 1、ベーコンは1cm角切り、玉ねぎは半分を4つにくし切り。ズッキーニ、パプリカ、鶏肉は大きめにざく切り。
- 2、にんにくはスライスし、コンソメキューブも解けやすいように、包丁で4つに割っておきます。
- 3、フライパンにサラダ油をひき、スライスしたにんにくを弱火でじっくり火を通します。
- 4、にんにくの香りが立ってきたら鶏肉の皮を下に並べ、こんがり焼きます。にんにくは焦がさないように肉の上にのせます。
- 5、皮の面がこんがり焼けたら裏返し、反対の面も焼き目をつけます。後で煮込むので、この段階では中まで火を通す必要はありません。
- 6、鶏肉とにんにくを一旦お皿に取り出し、鶏肉の肉汁で、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを炒めます。こんがり鮮やかに。
- 7、鶏肉とにんにくを戻し、ベーコンも加えてざっと混ぜたら、ホールトマトをそのまま全て入れます。
- 8、塩、胡椒、コンソメを入れ、トマトをザクザク切りながら全体を混ぜ、蓋をして弱火で煮込みます。
- 9、5分もすれば鶏肉は中まで火が通るので、お好みの汁気具合、柔らかさになるまで煮込めば完成です。

マッシュポテトのツリー

材料(7~8個分)

パイカップ(市販の物で)

7~8個

じゃがいも

3個

ハム

1枚

きゅうり

1/3本

塩・胡椒

適量

マヨネーズ

大さじ2

牛乳or生クリーム

大さじ4

クルトン

7~8個



作り方

- 1、じゃがいもはレンジでチンしておきます。
- 2、ハムときゅうりを5mm角くらいに切ります。きゅうりは緑の皮の部分が綺麗に出るように切ります。
- 3、レンジでチンしたじゃがいもをマッシュします。
- 4、マヨネーズと牛乳を加えてよく混ぜ、塩・胡椒で味付けします。
- 5、4を絞り袋に入れ、パイカップにクルクルとソフトクリームのように絞りだします。
- 6、トップにクルトンを飾り、ハムときゅうりを適当に散らして飾り付けます。

簡単カップケーキのツリースイーツ

材料(10個分)

市販のミニカップケーキ 10個

生クリーム 100ml

プレーンヨーグルト 大さじ2

砂糖 大さじ1

アラザン 適量

スプレーチョコ 適量



作り方

- 1、ボウルに生クリーム・ヨーグルトを入れて泡立てる。砂糖を加えてさらに泡立てる。
- 2、1を絞り袋に入れ、カップケーキの上に絞り出し、アラザンやスプレーチョコを飾る。

クックパットより

スポーツブラザーズで
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!**



スポーツブラザーズ

報徳ブレンド

200g 1,300円



スポーツブラザーズ 小田原

パーソナル PERSONAL TRAINING トレーニング 募集中!

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
※第1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いただきます!
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いただきます!
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 (おひとりさま料金表)

30

・先月に30分! ※月間定額2回まで可

1名 1,400円/30分 (1名あたり1,700円)
2名 2,000円 (1名あたり1,000円)

・しっかり80分! ※お仲間同士で楽しめるグループレッスン!

60

1名 2,700円/60分 (お友達 4,000円)
2名 3,700円 (1名あたり1,700円)
3名 4,000円 (1名あたり1,333円)
4名 6,000円 (1名あたり1,500円)

15

・1回15分間の15分ショートプログラム
※先着順! 1日につき1回のみ (1名限定) 実施

1名 500円/15分 (お友達 500円)
2名 800円 (1名あたり400円) のほか、ムラサキアロマが楽しめます。

無料
体験

無料体験 (お1人様につき1回まで)
初めて参加される方に30分の無料体験がご用意です。



プログラム参加ご希望の方は、フロントにてお名前を記載ください。

新感覚!! マウスウォッシュ

Propolinse
プロポリンス

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

洗淨
お口の汚れを
1日でチェック!
プロポリンス
人間は口の中を清潔に保つことが
健康の第一歩。新しい歯磨き
の常識を創る。

洗淨
お口の汚れを
1日でチェック!
プロポリンス
人間は口の中を清潔に保つことが
健康の第一歩。新しい歯磨き
の常識を創る。

洗淨
お口の汚れを
1日でチェック!
プロポリンス
人間は口の中を清潔に保つことが
健康の第一歩。新しい歯磨き
の常識を創る。

洗淨
お口の汚れを
1日でチェック!
プロポリンス
人間は口の中を清潔に保つことが
健康の第一歩。新しい歯磨き
の常識を創る。

スポーツプラザ ホウトク 小田原

ホウトク 30 周年 感謝企画!

スズアコ-ヒ- 監修
コ-ヒ- 販売



スポーツプラザ報徳 30 周年の感謝を込めて、地元小田原の
老舗コ-ヒ-店『スズアコ-ヒ-店』とのコラボレーション!!
スポーツと相性の良いコ-ヒ-,挽きたて新鮮な自家焙煎の
「ホウトクオリジナルブレンド」をぜひ味わってください。

体に
良い
コ-ヒ-

脳の活性化
心機能の活性化
がんの予防

心に
良い
コ-ヒ-

リフレッシュ効果
ストレス解消
うつ病の予防

美容に
良い
コ-ヒ-

アンチエイジング
ダイエット効果
美肌効果

運動に
良い
コ-ヒ-

集中力向上
運動持続時間増加
筋肉の働きを助ける

【事業者】

株式会社スポーツプラザ報徳
事業部

神奈川県小田原市堀之内 458
TEL:0465-37-4600 FAX:0465-36-4544

【販売元】

株式会社スズアコ-ヒ-店

神奈川県小田原市本町 2-9-22
TEL:0465-22-4561 FAX:0465-22-1269

冬休み短期水泳教室

スクール移行者への特典

初年度年会費免除

入会金免除

短期教室最終日までに入会手続きの完了で月会費1ヶ月免除

4点セットプレゼント
貴重水着、キャップ、バック、ステップノット

① 早割 ▶ 11月27日(水)~12月4日(水)に申し込み完了の方は **1,000円OFF**

② ホームページをご提示でWEB割 ▶ 12月5日(木)~ **500円OFF**

③ 複数受講者割 ▶ 同時申し込みで各期 **500円OFF**

※①と②の使用は不可となります

短期教室スケジュール

クラス	曜日	時間
第1期	12月14日(土)・15日(日)	9時00分~10時00分
第2期	12月22日(土)・23日(日)	9時00分~10時00分
第3期	12月29日(土)・30日(日)	9時00分~10時00分
第4期	12月27日(金)・28日(土)	9時00分~10時00分
第5期	1月 6日(月)・7日(火)	9時00分~10時00分
第6期	12月23日(土)・24日(日)	10時30分~11時30分
第7期	12月27日(金)・28日(土)	10時30分~11時30分
第8期	1月 6日(月)・7日(火)	10時30分~11時30分
第9期	12月23日(土)・24日(日)	13時00分~14時00分
第10期	12月27日(金)・28日(土)	13時00分~14時00分
第11期	1月 6日(月)・7日(火)	13時00分~14時00分

対象	料金	定員
2歳7ヶ月~小学3年生	9,000円(税込)	各期先着50名まで
小学4年生~小学5年生	9,000円(税込)	各期先着50名まで
小学6年生~中学生	9,000円(税込)	各期先着50名まで

SPORTS PLAZA HOUTOKU Odawara
スポーツプラザ報徳 小田原
 スイミングスクール

公認水泳教師在籍施設
 〒250-0853 小田原市堀之内455
TEL0465-37-4600

冬休み短期水泳教室

お申し込み方法(手順)

1. 申し込み用紙をダウンロードし、お申し込みください。
2. 申し込み用紙を提出し、お申し込みください。
3. 申し込み用紙を提出し、お申し込みください。

水泳で健康、学力、泳力アップ!

ウインターキャンペーン2019

入会前に無料体験5回!可能!!

12月1日(日) ▶ 1月11日(土) ※短期水泳教室を除く

入会金 **0円** 初年度年会費 **0円** 月会費 **1,000円** お楽しみ抽選会 **1,000円**

ウインターキャンペーン 対象教室・対象会員

ZUMBA GOLD教室	ベビースイミング教室	ジュニアバレエ教室
20歳以上	ベビースイミング会員	ジュニアバレエ会員
ゴールド会員: 10,450円 (年会費5,000円) シルバー会員: 9,850円 (年会費4,500円) プラチナ会員: 8,500円 (年会費3,500円) 土日: 9,250円 (年会費4,500円)	ベビースイミング1期生: 8,874円 ベビースイミング2期生: 8,226円 (0歳6ヶ月~未就学児) 親子ふれあい会費: 7,426円 (2歳7ヶ月~未就学児)	バレエ会員: 7,700円~ 体操教室会員: 7,150円 ダンス会員: 6,600円 ヒップホップ会員: 7,700円

2019年6月~ スクールバス停留所一覧表

バス停についての詳細はお問い合わせください。

コース名	料金(税込)
1. 入会金	5,000円
2. 年会費	5,000円
3. 月会費	7,700円
4. 入会金	5,000円
5. 年会費	5,000円
6. 月会費	7,700円
7. 入会金	5,000円
8. 年会費	5,000円
9. 月会費	7,700円
10. 入会金	5,000円
11. 年会費	5,000円
12. 月会費	7,700円

※その他多額の年会費・入会金がかかります。詳細はホームページをご覧ください。 ※金額は税込価格です。

バス停についての詳細は
お問い合わせください。

休館日のお知らせ

年末年始

12月29日（日）

から

1月5日（日）

※新年は1月6日（月）より
通常営業いたします



天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに

スポーツプラザ ホウトク 小田原