



# ビーとぼん 左近山 9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>

◆キャンペーンのお知らせ◆

◆進級者一覧◆

◆級別タイムランキング◆

◆月刊ヘルパーくん◆

◆美容と健康のコラム◆

◆来月号発行予定日 : 令和4年10月11日(火)◆

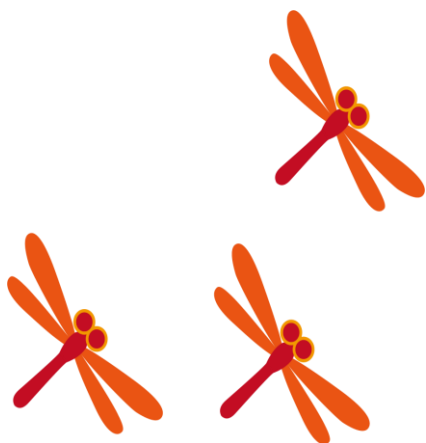
スポーツライフコミュニケイト

No. 295

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和4年9月8日



SPHSAKONYAMA.OFFICIAL



## 会費改定のお願い

会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。  
また、日頃より、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルスは変異を繰り返しながら3年目となり、現在、第7波がまん延している状況にありますが、当施設においては目立った感染者や濃厚接触者の発症もなく施設の運営を進められているのも、一重に皆様方の感染防止対策へのご理解とご協力の賜物と感謝いたします。

さて、令和4年の年明け早々より世界情勢が大きく変化し、それに伴い電気・ガス・重油に係る費用は、現在では1.3倍と大幅に増加し、さらなる上昇は避けられない状況となってきました。

当施設においては、費用の削減に務めてまいりましたが、この先、室温・水温の見直しや消灯など、ご利用する皆様にご不便を強いることになりかねません。

以上より、皆様方に安全な施設を提供し、安心してご利用頂くためにも、誠に心苦しいお願いではございますが、会員価格を下記のとおり改定させていただきたく、謹んでお願いを申し上げます。

皆様方のご期待に沿えるよう、従業員一同、より一層の努力を重ねて参ります。  
どうぞ、引き続き変わらぬご愛顧を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

### 記

1. 会費改定開始日 令和 4年10月分会費より

2. 改 定 金 額 300円(税込み330円)

※現在の会員価格に加算させていただきます。

※詳細は、別紙「会費改定表」をご参照下さい。

なお、ご不明な点はフロントにお問い合わせ下さい。

以 上

\*郵送させていただいた会費改定表が一部不足しておりました。訂正してお詫び申し上げます。



# Anniversary アニバーサリーキャンペーン Campaign



10/8 (土)

R4.9月5日～R4.10月31日まで

無料体験会開催

おためし1回 選べる体験は  
じっくり2回 こちら!!

対象	2.6歳～中学生くらい
受講料	2日体験 1,100円 1日体験 550円

SNS  
フォローで  
550円引き!

下記の日程からお好きな日時  
をお選びいただき、体験することができます

子供教室	※ベビー・親子・成人教室は ホームページをご覧ください
月～金	15:00～16:00 16:00～17:15 17:15～18:30 8:30～9:30
土	10:45～12:00 13:15～14:30 16:15～17:30
日	10:00～11:00 11:30～12:45

通常スクールバスルート内  
で利用することができます

9月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

10月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

\* カレンダーの ■ 休館日 ■ テスト週間は体験できません

無料体験は  
こちら!!

10/8無料体験会

対象	2.6歳～中学生
時間	10:00～11:15

前日までにお電話にてご予約ください

ご入会も  
お得!!  
入会月会費 50%OFF  
指定水着プレゼント  
指定キャッププレゼント  
指定バッグプレゼント

体験日当日のお手続きで下記特典を追加  
さらに入会月会費50%OFF  
教材品プレゼント



スポーツプラザ報徳左近山  
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6

045-351-6670



SPHSADONYAMA.OFFICIAL

おともだちをさそって  
木曜クラブでおようごう!!



さらに  
体験したお友達が入会すると月会費が  
①1名紹介 1カ月間1,000円OFF  
②2名紹介 1カ月間2,000円OFF  
③3名紹介 1カ月間3,000円OFF

おともだちが  
たいけんすると

プレゼントがもらえるよ!!



キリトリ おともだち紹介カード

君のなまえ  
クラス

体験者氏名 年齢  
住所  
TEL

ここ↑を書いて  
おともだちにわたすだけ!!

※体験受付時にフロントにこちらのカードをお出し頂いた方に  
参加賞をプレゼントいたします。

体験前日までに  
TELにて  
ご予約ください。  
体験料: 550円  
→SNSフォローで  
0円!!

スポーツプラザ報徳左近山 045-351-6670

有効期限2022年10月31日



# お友達紹介キャンペーン



## 第32回神奈川県学童学年別水泳競技大会に 出場しました！！

当スクールの選手クラス在籍小学生23名が横浜南地域の選抜選手として第32回学童学年別水泳競技大会に出場しました。日頃の練習の成果を発揮し、良い結果をおさめることができました！！

### 【学年別優秀選手】



須長 思羽選手

小学2年生の部

50M自由形 優勝  
35秒27

50M背泳ぎ 優勝  
41秒86

### 【優勝者】



青柳 湊選手

小学5年生の部

1  
200M個人メドレー  
2分32秒74



青柳 拓海選手

小学1年生の部

50M平泳ぎ  
54秒69

### 【2位入賞者】



白川 桂唯選手

小学2年生の部

50M背泳ぎ  
42秒13

### 【3位入賞者】



松尾 はんな選手

小学1年生の部

50M背泳ぎ  
52秒35

### 【入賞者】

4位 小学1年 50M背泳ぎ  
伊藤結愛選手 52秒45

5位 小学3年 50M平泳ぎ  
太田結月選手 46秒79

小学1年 50M自由形  
松尾はんな選手 46秒11

小学1年 50M平泳ぎ  
伊藤結愛選手 1分01秒50

6位 小学2年 50Mバタフライ  
白川桂唯選手 43秒05

小学1年 50M平泳ぎ  
岩永梨琳香選手 1分04秒70

小学1年 50M自由形  
青柳拓海選手 43秒38

7位 小学1年 50Mバタフライ  
岩永梨琳香選手 58秒11



# ナタムラのわくわくワークショップ

8月7日（日）、フロント前にて3年ぶりのイベントを開催しました。  
ドリームキャッチャーと写真立て。素敵な作品が出来上がりました！！第2回もお楽しみに。





# 月刊ハルノハ NO. 57



## 秋の交通安全



スクールバスは  
安全・安心を  
心がけてあります



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 冷えによる体調不良から身を守ろう

### 体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多くみられます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

### 「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交換神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

### こんな症状があったら生活を見直そう

身体がだるい、やる気が起こらない  
消化不良を起こしている  
なかなか寝付けない、眠りが浅い  
手足や腹、腰の周りが冷たい  
食欲がない

### 健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。



### 生活の心得

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとりましょう。

いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないよう注意しましょう。

エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう。

（外気との温度差は5度以内に）

ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。



38～40度くらいのぬるま湯でゆっくり半身浴をして、体の芯から温めましょう。

十分な睡眠をとりましょう。



### 食事の心得

栄養バランスのとれた食事を取りましょう。

体を内側から温める食事を取りましょう。

体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があるます。疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材を取りましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



### なぞなぞの答え

- |            |             |        |
|------------|-------------|--------|
| 1. ポスト     | 2. ちゅうしになった | 3. コアラ |
| 4. ドーナツ    | 5. アイス      | 6. わかめ |
| 7. ワンタッチかき |             | 8. こうき |

# ユーチユラ

今月は

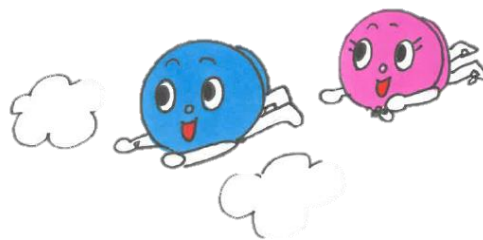
## なぜなぜ？に挑戦！！

さて、何問とけるかな？

1. あかいかおで、みちにたってるてがみをたべる、いっぽんあしさんだーれ？
2. ねずみと、うしのうんどうかいをあめでどうなった？
3. こどもが「あら！」といって、だっこするどうぶつってなあに？
4. どうしても、まんなかだけたべられないおかしくてなあに？
5. いすはいすでも、たべられるいすはなあに？
6. みそしるのなかでおよいでるカメはなあに？
7. いぬがたつとひらくかさは？
8. いつもまわりにあるのにみえない「き」はなあに？

今月の担当は小田原スクール 梅澤でした。

こたえは、このびーとばんのどこかにのってるよ。





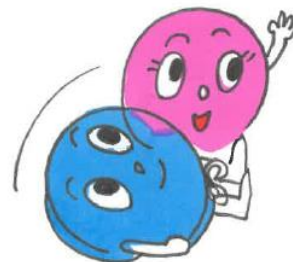
# こどもプール利用状況 【9月】一発検索！一覧表



なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！  
（“お休み”や“振替練習”によって多少変動する場合がございます。）

## プール利用状況

状況	コース名		
混雑	F1、F2	C7	D7
少しだけ混み	D8	E8	E7
空いています	A8、B6、B7	C8	F8、F9



皆様の登録したバス停で管理します。  
（実際の多少異なる場合がございます。）

## スクールバス利用状況

状況	コース名				
定員！	2号車 D8・F2	5号車 C7	6号車 E8	8号車 A7・C7	9号車 F7
	11号車 D8	15号車 A7・C7			
混み合っています！！ 振り替え枠、 残りわずか！	1号車 C7	3号車 E8	5号車 A8・C8	6号車 A8	8号車 E8・F2
	9号車 F7	11号車 D7・D8・F7	12号車 B8	14号車 A7・A8	16号車 F2

## 会費の引き落としは毎月【12日】

（12日が土日祝に当たる場合は銀行営業日）

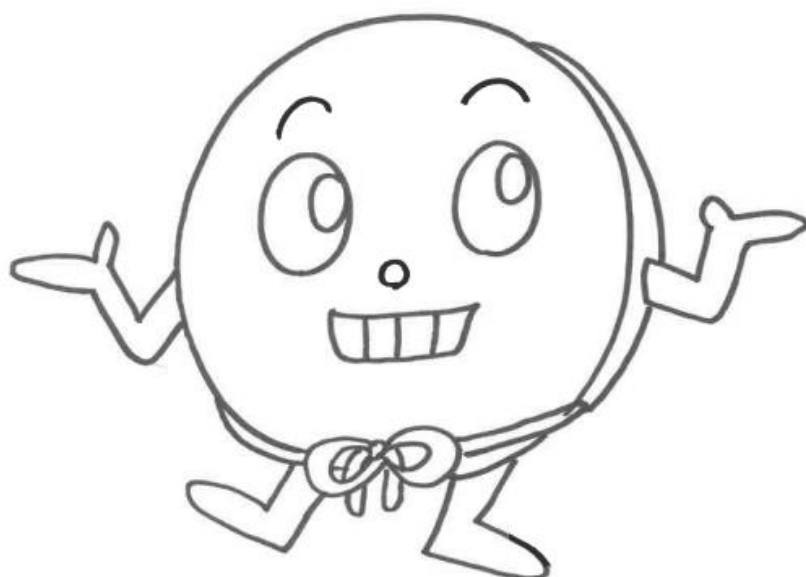
入会月には同時に年会費（3,410円）が  
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日
9月分	2022年9月12日
10月分	2022年10月12日
11月分	2022年11月14日

今月の引き落とし日は、  
**9月12日（月）**です

\*引落しが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。





お 1 人様 2 枚まで。対象者：お子様とその家族

フロント前に申込み用紙があります、ふるってご応募下さい。作品は BOX へ  
ぬり絵はフロント前に万国旗のように飾ります。優秀な作品には素敵なプレゼントがあります。

たくさんの作品をお待ちしております。

締め切り 2022 年 10 月 17 日（日）

名前		年齢	オ	クラス	
----	--	----	---	-----	--



## 旧水着セール販売



# 汗をかいても脱ぎ着が楽!

セール品の為、返品不可となります

## 忘れ物ランキング

- 1位 ゴーグル・水着
- 2位 会員カード
- 3位 ステップノート



水着の間違えが多いので、お名前はフルネームで水着の裏に記入をしてください。

また、ゴーグルもお名前が無いものが多いので必ず記入してください。

\* 名前のない忘れ物はフロント前の棚に置いてあります。

黒色のゴーグルは白のマッキーで名前を書くといいよ～

## お知らせ



●9月19日(月)・23日(金) 休館日となります